ئالەکسی سوفورین

چارەسەر بە ئاو

ڕێگەیەک بەرەو تەندروستی جەستە و دەروون



وەرگێڕانی
ناسر سەلاحی

ئالەکسی سوفورین

چارەسەر بە ئاو

ڕێگەیەک بەرەو تەندروستی جەستە و دەروون

وەرگێڕانی بۆ فارسی
محەممەد جەعفەر ئیمامی

وەرگێڕانی بۆ کوردی
ناسر سەلاحی

سلێمانی – کوردستان
٢٠٢١

- ناوی کتێب: چارەسەر بە ئاو
- نووسەر: ئالەکسی سوفورین
- وەرگێڕانی لە فارسییەوە: ناسر سەلاحی 07735309171
- بابەت: تەندروستی
- پیتچنین: ناسر سەلاحی
- بەرگ : ئارام عەلی
- تیراژ: ١٠٠٠
- چاپخانە: چوارچرا
- چاپ: چاپی دووەم ٢٠٢١
- ژمارەی سپاردن: (٢١٨٠) ساڵی (٢٠١١)

پێرست

کتێبێکی سەیر و جێیی تێڕامان

بەلانی کەمەوە سێ جار ئەم کتێبە بخوێننەوە!

ئێوەش ئەگەر بە وردی ئەم کتێبە بخوێننەوە، دان بەوەدا دەنێن کە کتێبێکی سەیر و دانسقەیە و شایانی تێڕامانە.

مرۆڤ هەمیشە لە کتێبی نوێدا بەشوێن بابەتی نوێدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی لە هەندێك بواری هزرییەوە کە پەیوەستن بە ژیانییەوە سوودی لێ وەرگرێت، هەر بۆیە کە دەگەین بەو کتێبانەی ئەم تایبەتمەندییەیان تێدایە هەست بە ئاسوودەیی و ئارامییەکی تایبەتی دەکەین.

راشکاوانە بڵێم لە کاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا ئەو هەستەم لا دروستبوو، چونکە هەندێك لە ونبووکانی خۆم تێدا دۆزییەوە.

گومان لەوەدا نییە ئەم کتێبە کتێبێکی پزیشکییە و لەلایەن پزیشکێکی سۆڤێیتی و لەسەر بنەمای ئەزموون و خوێندنەوە و توێژینەوەکانی خۆی نووسیوێتی کە بەری رەنجی چەندین ساڵی تەمەنییەتی.

بابەتی سەرەکی کتێبەکە، رۆڵی موعجیزەئاسای خۆگرتنەوەیە لە خواردن (واتە رۆژووی تەندروستی)، لە چارەسەری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکاندا، تەنانەت ئەو نەخۆشییانەش کە پزیشکیی نوێ بەو هەموو پیشکەوتنانەیەوە دەستەوەستانە لە چارەسەر کردنیان.

لە یەکەم نیگادا زۆرێك لە بابەتەکانی کتێبەکە سەیر دەنوێنن و جێگەی بڕوا نین، یاخود هەر نەبێ بەشێوەیەك دەردەکەون کە کەس ناتوانێت جێبەجێیان بکات.

بۆ نموونە، ئەم رۆژووە تەندروستییە تەواوەی کە دانەری کتێبەکە بە پێویستی دەزانێ بۆ خاوێنبوونەوەی تەواوەتی. لەش و چارەسەری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان و گەڕانەوەی چوستوچالاکی و وزەی گەنجێتی، چل رۆژی تەواوە! ئەویش چ رۆژووێك، رۆژووێك کە نە پارشێوی هەیە و نە بەربانگ و بەدرێژایی رۆژووەکەش لە ئاو زیاتر نابێت هیچ شتێکی دیکە بخورێت.

ئایا دەکرێ مرۆڤ چل رۆژ بێ خواردن بژی!

ئەمە جگە لەوەی کە کاکی نووسەر پێمان دەڵێ، ئەو کەسانەی کە ئەم "رۆژووە تەندروستی"یە دەگرن نابێ واز لە کاری رۆژانەی خۆیان بهێنن و خۆ بخزێننە ناو جێگاوە و پشوو بدەن، بەڵکو دەبێ کارە ئاساییەکانی رۆژانەیان بکەن (بەڵام خۆ لە کاری قورس ببوێرن).

ئایا کەسێك بۆ چەند هەفتەیەك هیچ نەخوات تواناى جووڵانی دەمێنێت؟!

لەوەش سەیرتر، نووسەر لەو بڕوایەدایە کە زۆرێك لە نەخۆشەکان — تەنانەت تووشبووان بەسیلیش، کە پێویستیان بە خواردنی وزەبەخش هەیە- ئەگەر ئەم "رۆژووە سەیرە" بگرن، بەخێراییەکی چاوەڕواننەکراو چاك دەبنەوە! رەنگە هەموو کەس لە دڵی خۆیدا بڵێ ئیتر ئەمە جێگەی بڕوا نییە، تەنانەت یۆگییە هیندییەکانیش کاری لەو شێوەیە ناکەن.

بەڵام کە بەڵگەی بەهێز و سەرنجڕاکێشەکانی دانەر و تاقیکردنەوەکانی لەسەر خۆی و کەسانی دیکە، هەروەها تاقیکردنەوەی وەرگێڕی عەرەبی لەسەر خۆی دەبینین، ناچارین دان بەوەدا بنێین کە ئەم کارە نەك هەر رێی تێدەچێت، بەڵکو پێویستە توێژینەوەی جددیشی لەسەر بکرێت.

بەڵام لەبەر ئەوەی کە ئەمە بابەتێکی زۆر هەستیارە و وردەکاری زۆری

هەیە، دانەری کتێبەکە پێشنیاری ئەوە بۆ ئەو کەسانە دەکات کە بەنیازن ئەم ڕۆژووە تاقی بکەنەوە، لانی کەم سێ جار هەموو کتێبە بخوێننەوە، تەنانەت لە هەندێك بواردا پێویستە سوود لە چاودێریی پزیشکی وەربگرن. هەروەها پێشنیاری ئەوەش دەکات کە پێش ئەنجامدانی ڕۆژووە چل ڕۆژییەکە، چەند جارێك ڕۆژووی کورت ماوە بگرن بۆ ئەوەی ڕابێن بۆ ڕۆژووە تەواوەکە.

★★★

بیرۆکەی سەرەکی کتێبەکە

دانەری کتێبەکە لەو باوەڕەدایە ئەم ڕۆژووە تەندروستییە تۆزتەکێنێکی یەکجارەکی لەشە و دەبێتە هۆی خاوێن بوونەوەی تەواوەتی کۆئەندامەکان و سەرجەمی خانەکانی لەش و هۆکارەکانی نەخۆشیش بەتەواوی لە لەش دەکاتە دەرەوە.

ئەم کتێبە لەسەر بنەمای بیرۆکەیەکی تایبەت دانراوە کە دانەر دوای ئەنجامدانی چەندین توێژینەوە و تاقیکردنەوە پێیگەیشتووە:

بەکورتی بیرۆکەکە لەم چەند خاڵەدا کورت دەبێتەوە:

١- "بەهۆی خواردنی خۆراکی جۆراوجۆرەوە بەشێك لە خواردنەکان لە لەشدا هەرس نابن، بەڵکو لە پێستی لەش و دەورووبەری دڵ و ناوەندە هەستیارەکانی لەشدا وەك پاشەکەوت دەمێننەوە. هەر ئەمانەشن کە دوای ماوەیەك دەبنە هۆی دروستبوونی هەوکردنە جۆراوجۆرەکان و هۆکاری دەیان نەخۆشی جۆراوجۆرن، تا هەوکردنەکە و ڕادەی تەنە زیادەکانی ناو خانەکانی لەش زیاتر بێت، نەخۆشییەکە قورستر دەبێ و دیاریشە کە ناوی نوێیان لێدەندرێت. بەڵام هۆکاری سەرجەمی ئەم نەخۆشیانە یەك شتە: ئەویش گەشەکردنی میکرۆب و ڤایرۆسەکانە، چونکە تەنها ئەوانن کە دەتوانن لە شوێنێکدا بژین کە پیسی و ماددەی خۆراکی زیادەی تیادابێت".

٢- "بەم پێیە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان و لەنێوبردنی میکرۆبەکان، پێویستە بەر لەهەر شتێك ئەم پیسی و زبڵ و خاشاکە بکرێتە دەرەوەی لەش، ئەمەش کاتێك دەکرێ کە خواردن بە لەش نەگەیەنین و تەنها ئاوی پێبدەین. لەم حاڵەتەدا لەش بەشێوەیەکی خۆبەخۆ ماددە خۆراکی و هەوکردووەکان، لەو شوێنانە دێنێتەدەر کە پاشەکەوت کراون و جارێکی

دیكه بەكاریان دێنێتەوە، تا ئەوەی كە پیسی و خاشاكی ناو لەش كۆتایی دێت و هۆكاری نەخۆشییەكان بنبڕ دەبێت. لەو كاتەدا ئیتر لەش نیشانەكانی كۆتاییهاتنی پرۆسەكە (وەك لە كتێبەكەدا باسكراوە) پیشان دەدات".

٣- "چاكی و باشی ئەم رێگایە لەچاو رێگا چارەسەرییەكانی دیكە لەو رووەوەیە كە ئەم رێگایە بەشێوەیەكی سروشتی هۆكاری نەخۆشییەكان بنبڕ دەكات و هەموو لەش دێنێتەوە باری ئاسایی خۆی، لە حاڵێكدا كە لە رێگا چارەسەرییەكانی دیكەدا دەرمانی كیمیایی بۆ كوشتنی میكرۆبەكان بەكار دەهێنرێ و بمانەوێ و نەمانەوێ ئەم دەرمانانە كاریگەریی خراپ لەسەر شانە ساغەكانی لەش جێدێڵن و لەش لە ئاستیاندا كاردانەوەی دەبێت. بەڵام رۆژووی تەندروستی بەو شێوەیە نییە و كاریگەری باشی لەسەر هەموو لەش هەیە".

٤- "خاڵێكی دیكە ئەوەیە كە، ئەم رۆژووە بەجارێك هەموو نەخۆشییەكان چارەسەر دەكات، بەڵام رێگا چارەكانی دیكە تەنها رووكەشی ئەو نەخۆشییە ناهێڵێ كە هەوڵی چارەسەر كردنەكەی دراوە و ئەگەر كەسەكە نەخۆشی دیكەی هەبێ رەنگە ئەو دەرمانانەی بۆ ئەم نەخۆشییە داندراوە، نەخۆشییەكانی دیكەی بورووژێنێت و بارەكەی قورستر بكات".

بەكورتی ئەو چوار خاڵەی لە سەرەوە باسكرا بیرۆكەی سەرەكی ئەو چارەسەرە سروشتییەیە كە لەم كتێبەدا باس كراوە.

***

"رۆژووی تەندروستی" و "رۆژووی ئیسلامی"

باوەڕ ناکەم کەسێك ئەم کتێبە بخوێنێتەوە و سەری ڕێز لە بەردەم ئیسلام و ئامۆژگارییە بالآکانی دانەنەوێنێ و ئیمان و باوەڕی نوێ نەبێتەوە. چونکە:

بنەمای بیرۆکەی رۆژووی تەندروستی کە لەلایەن ئەم پزیشکە بەتاقەت و پشوودرێژەوە پێشنیاز کراوە، پشتی بەم راستییە بەستووە کە، هۆکاری نەخۆشییەکان ئەو خۆراکە زیادەیە کە لە گەدەوە تێپەر دەبێت و لەش بەکاری ناهێنێت، هەر ئەم مادده خۆراکییە زیادەشە کە حاڵەتی هەوکردن لە لەشدا دروست دەکات کە باشترین هەلومەرج بۆ گەشە و نەشەی میکرۆب و بەکتریاکان دەرەخسێنێت. بەم پێیەش، رێگەچارەی هەموو ئەو نەخۆشیانەش بەکارهێنان و لەنێوبردنی ئەو مادده زیادە و سەربارانەیە لە رێگەی خۆبرسی کردن و دوورکەوتنەوە لە خواردن.

ئەم دوو بنەمایەش هەر ئەو شتەیە کە بە روونی لە فەرموودەیەکی کورت و پڕ واتای بەناوبانگی پێغەمبەری سەردارماندا (درود و سلاوی خوای لەسەر بێت) هاتووە کە دەڵێت:

"المعدة بيت كل داء و الحمية راس كل دواء"

گەدە شوێنی هەموو نەخۆشییەکانە و نەخواردن باشترین چارەسەرەکانە!

دیارە زۆربەمان ئەو فەرموودەیەی حەزرەتمان (درود و سلاوی خوای لەسەر بێت) بیستووە کە دەفەرمووێت "صوموا تصحوا": واتە،"بەڕۆژوو بن لەشساغ دەبن"، بەلام بەسانایی لێی تێپەڕیوین، ئەمرۆ تێدەگەین ئەم فەرموودەیە و هاوشێوەکانی توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی زۆر لەوە زیاتر هەڵدەگرن کە ئێمە بیرمان لێدەکردەوە.

چارەسەر بە ئاو

ئەم ڕۆژووی تەندروستییە، کە شوێنەوارە پەرجوئاساکانی لە بەشەکانی ئەم کتێبەدا روون کراونەتەوە، وەك لە کتێبەکەشدا هاتووە، بەدرێژایی تەمەن تەنها جارێك یا دووجار دەگیرێت، بەڵام بە هەموو ئەو باشیانەشی کە هەیەتی کارێکی تاقەت پڕوکێنە و رەنگە لە هەندێك بوار و حاڵەتدا بێ چاودێری پزیشکیی مەترسیشی هەبێت. سەرەڕای هەمووی ئەمانە پێویستی بە راهێنانی تەواو و ئامادەیی رۆحی و ئازایەتی زۆر هەیە، رەنگە زۆر کەس توانای تەحەمولی ئەو رەوشە قورسەیان نەبێت.

بەڵام بۆ گەیشتن بەم مەبەستە لە ئیسلامدا ئەرکێکی سادە دیاری کراوە کە هەموو کەس دەتوانێ ئەنجامی بدا، ئەویش ساڵی مانگێك بەڕۆژوو بوونە. بێگومان ئەگەر کەسێك هەموو ساڵێك بەشێوەیەکی رێکوپێك ئەم رۆژووە سادە ئیسلامییە بگرێت و لە کاتی پارشێو و بەربانگەکاندا زێدەڕۆیی نەکات لە خواردندا، مادده و تەنە زیادەکان لەنێو لەشیدا کەڵەکە نابن، تا پێویستی بە گرتنی رۆژووی تەندروستی ٤٠ رۆژەی ئەم پزیشکە هەبێت کە دەبێ بەدرێژایی چل رۆژەکە دەم لە خواردن نەدات.

ئەم رۆژووی ئیسلامییە (بەو مەرجەی لە بەربانگ و پارشێودا کەمخۆری بکرێت) تۆزتەکاندنێکی زۆر باشی لەشە و لەش بەهۆی ئەوەی لە ماوەی رۆژدا پێویستی بەخواردنە، بەرەبەرە لە پاشەکەوتەکەی خۆی دەخوات و تازە دەبێتەوە و هەمان ئەو ئەنجامانەش بەدەست دێنێت کە لەو رۆژووە قورسەدا هەیە.

ناصر مکارم شیرازی

قوم/ ٢١ی خەرمانانی ساڵی ٤٨ی هەتاوی

بەرامبەر بە ١٩٦٩ای زاینی

پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی

هەندێ کەس لەو باوەڕەدان ململانێ لەپێناو مانەوەدا، واتە خەبات لەپێناو بەردەوامی ژیاندا، یەکێکە لە یاسا گرنگەکانی ژیان، هەندێکیش زیاتر دەیانەوێت بیسەلمێنن کە ژیان جگە لە ململانێ بۆ مانەوە شتێکی دیکە نییە، چونکە هەر لە سەرەتای ئافراندنی مرۆڤەوە تا ئێستا مرۆڤەکان لە خەبات و هەوڵداندا بوون لەپێناو ژیاندا.

منیش دان بەوەدا دەنێم کە ئەم "باوەڕ بە ململانێ لەپێناو ژیاندا" لای زۆر کەس پاڵنەرە بۆ هەڵسوکەوت و رەفتاری ناشایستە و پاوانخوازی و بەرپاکردنی جەنگیماڵوێرانکەر و کاولکاری کە تەڕ و وشك پێکەوە دەسووتێنێت.

بەڵام لەگەڵ ململانێ لەپێناو مانەوەدا هۆکارێکی دیکەش شان بەشانی ئەو بۆ لەنێوبردنی مرۆڤ هەیە کە زەرەر و زیانەکەی بۆ مرۆڤ زۆر لە زەرەرو زیانی ململانێ لەپێناو مانەوەدا زیاترە. ئەم هۆکارەش بریتییە لە: خۆکوشتنی بەرەبەرە کە مرۆڤ هەندێکجار بەخێرایی و هەندێکجار بەکاوەخۆ تووشی خۆی دەکات. خۆکوشتنێك کە مرۆڤ لەژێر ناوی چێژ و خۆشگوزەرانی و ئاسایش و ئەوەی ئەم واتایانە دەبەخشێت، تووشی خۆی دەکات.

مرۆڤ بەهۆی چڵێسی یان بەهۆی نەزانییەوە بەخەیاڵی چێژ وەرگرتن، خۆی خستۆتە داوی هۆکارە زیانبەخشەکانەوە و زیان بەخۆی دەگەیەنێت...

بەهۆی ئەوەی لە رۆژگاری ئەمرۆدا هۆکار و ئامرازی زۆر هەن بۆ چێژ وەرگرتن (لە خواردن و خواردنەوە و سەیرکردن و...هتد)، چەندین نەخۆشی زۆر و زەوەندیش هاتوونەتە ئاراوە کە مرۆڤ بەدەستی خۆی

تووشی خۆی دەکات و بەرەبەرە ژیانی خۆی بەرە و فەوتان دەبات. هەر بۆیە پێویستی زیاتری بە باس‌وخواس و توێژینەوەی پزیشکی هەیە و پزیشك و خوێندکارانی زانکۆ سەرقاڵی توێژینەوەی چڕوپڕ و هەمەلایەنەن و کتێبخانە گەورەکانیش پڕن لەو کتێبانەی لەم بوارەدا نووسراون.

کەچی سەرەڕای ئەو هەموو توێژینەوە و کتێبانەش کە لەم بوارەدا هەن، دەبینین ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەشێوەیەکی بەرچاو ژمارەی نەخۆشەکان زیاتر دەبن، بەتایبەت نەخۆشییە دەروونییەکان، تا ئەو رادەیەی کە پزیشکە شارەزاکانیش بۆ ناونانی ئەم نەخۆشییانە کەوتوونەتە زەحمەتەوە.

هۆی زۆربوون و پەرەسەندنی نەخۆشییەکان زۆرن کە گرنگترینیان بریتین لە:

خواستەکانی ژیانی ئەمڕۆ، دوورکەوتنەوە لە سروشتی راستەقینەی لەش، دژایەتی کردنی یاساکانی سروشتی خواکرد و کەمی نووسراوە پزیشکییە بەکەڵکەکان، ئەو نووسراوانەی کە بەڕاستی بەسوودن. "بەو واتایەی کە کتێبە بەسوودە پزیشکییەکان لەچاو کۆی ئەو کتێبانەی لەو بوارەدا نووسراون، زۆر کەمن." چونکە تا خوێنەر کتێبێکی بەسوودی پزیشکی دەست دەکەوێت، دەیان کتێب دەخوێنێتەوە کە بەهۆوی ئاڵۆزی وتەکان، یان بەهۆی ڕێگا بەلاڕێدا بەرەکان، یاخود لەبەر ئەوەی تەنها لە چوارچێوەی تیۆر و قسەدا ماونەتەوە، بە ئەندازەی سەرە دەرزییەك سوودیان لێ نابینێت. هێشتا تیۆری یەکەمی تەواو نەکردووە و بەقەناعەت نەگەیشتووە، تیۆرریەکی دیکەی تەواو پێچەوانەی ئەو دەبینێت. بەمەش سەری لێدەشێوێ و دۆش دادەمێنێت و نازانێ کامیان باشترە.

بۆ ئەم کتێبەم هەڵبژارد

بەهۆی ئەوەی کە من حەزێکی زۆرم بۆ زانستی پزیشکی هەبوو، لەم بوارەدا، بە چەندین زمانی جیاواز زۆر کتێبی جۆراوجۆرم خوێندەوە کە هە ریەکە و بە زەوقێکی جیاوازەوە نووسرابوو. تا ئەوەی کتێبێکی بەسوود و دانسقەم لەم بوارەدا دەستکەوت. ئەم کتێبە لە نووسینی یەکێك لە زانا ناودار و نووسەرە گەورەکانی رووسیایە. "ئالەکسی سوفۆرین" ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری "نوفۆیە فریمیا"یە. ئەم گۆڤارە بۆ خەڵکانێك کە ئاشنای گۆڤارە بەناوبانەگانی جیهانن، گۆڤارێکی ناسراوە و پێویست بە ناساندن ناکات. ناوی ئەم کتێبە "التکبیب بالصوم" "چارەسەر بە رۆژوو"ە. من تەنها بە خەوێندنەوەی کتێبەکە قەناعەتم نەکرد، بەڵکو لە رێگەی ناردنی چەندین نامەوە سەبارەت بە بابەتەکانی نێو کتێبەکە، نووسەرەکەیم ناسی و چەندین پرسیاری جۆراوجۆرم سەبارەت بە بابەتەکە ئاراستە کرد. ئەویش بەوپەڕی پێخۆشبوونەوە و بەشێوەیەکی روون و راشکاوانە وەڵامی هەموو پرسیارەکانی دامەوە. پاشان کە زانیم چەند بەسوودە، دەستم کرد بە وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی خۆمان.

نزیکەی دوو ساڵ دەبوو وەرگێڕانی کتێبەکەم تەواو کردبوو، هاوڕێ و دۆستی زۆرم هەبوو پێداگرییان دەکرد لەسەر ئەوەی کە چاپی بکەم، بەڵام هەستم کرد پێویستە پێش ئەوەی چاپ و بڵاوی بکەمەوە، خۆم تاقی بکەمەوە. هەر بۆیە دووجار بەڕۆژوو بووم، جاری یەکەم لە: ١٠ی مانگی "ئەیلوول"ی ساڵی ١٩٢٨ تا رۆژی ٢٠ی هەمان مانگ، واتە ١٠ رۆژ. جاری دووەم لە: ١٧ی مانگی "ئادار"ی ساڵی ١٩٢٩ تا رۆژی ٢٧ی مانگی "نیسان" واتە ٤٠ رۆژ. لە لایەکی دیکەشەوە هەر لەم ماوەیەدا چەند کەسێکی دیکەش

ئەم ڕۆژوەیان گرتبوو کە ماوەی ڕۆژووەکەیان لە نێوان ٣ بۆ ٣٠ ڕۆژ بووە. بۆ نموونە دوو کەس لە "کوردبا" ئەم کارەیان کردبوو، یەکێکیان نەخۆشی شەکرەی هەبوو کە لەم ڕێگایەوە چارەسەر ببوو، ئەمە دوای ئەوەی کە باشترین پزیشکەکانی ئەو دەڤەرە پێیان وتبوو چاك نابێتەوە.

دووهەمیان بەردی گورچیلەی هەبووە، ئەویش چاك بۆتەوە، ئەمە لە کاتێکدا کە پزیشکەکان پێیان وتبوو بێجگە لە نەشتەرگەری هیچ ڕێگەچارەیەکی دیکەی نییە. بەڵام ئەو بە گرتنی ئەم ڕۆژووە چاك بۆوە و نەشتەرگەریشی پێویست نەبوو.

دوای ئەوەی کە ئەم بەڵگە روون و ئاشکرایانەم بینی و چەندین شتی دیکەش کە لەم پێشەکییەدا باس ناکرێن، بەپێویستم زانی ئەم دیارییە بەنرخە پێشکەش بە هاوزمانەکانم بکەم.

بە ئاواتی ئەوەی ئێوەش سوودی لێببینن و لە دەرد و ئازار رزگارتان بێت.

ئیرشمێندریت میخایل خلوف

(وەرگێڕی عەرەبی)

دۆزینەوەی من

"پافلۆف" کارئەندامناس (فسیۆلۆجیست)ی ناوداری سۆڤیێتی کە جیهان لە پێشەوایەتی کردنی کارئەندامناسی باڵادا بێ سێودوو ئەو بە جێگرەوەی "پاستۆر" دەزانێ، ڕۆژێك لەنێو کۆمەڵێك زانادا دانیشتبوو، باسی ئەویان دەکرد و ستایشی نووسین و دۆزینەوەکانیان دەکرد، وتی: "نا، هاوڕێیان، بایەخی من زۆر کەمترە لەوەی کە ئێوە بیری لێدەکەنەوە و ستایشی دەکەن. ڕاستییەکە ئەوەیە کە نهێنییەکی بچووك لە ژیانی تەنە زیندووەکان لەسەر دەستی من ئاشکرا بووە. بەڵی هەر بەڕاستی ڕووداوێکی بچووکە و ئەوانی دیکە بەشێوەیەکی خۆبەخۆ ئاشکرابوون."

منیش وتەکەی "پافلۆف" دووبارە دەکەمەوە و دەڵێم، جیا لە ڕاستییەکی بچووك لە ژیانی تەنە زیندووەکاندا هیچ شتێکی دیکە لەسەر دەستی من ئاشکرا نەکراوە. تەنها ئەوەندەیە کە ئەم ڕووداوە شتێکی نوێیە، ئەویش لەبەر ئەوەی کە تا ئێستا مرۆڤ هیچ گوێی پێنەداوە، لە کاتێکدا کە زۆر جێگەی بایەخ و گرنگی پێدانە. ڕووداوێکە ڕێڕەو و پلان و بەرنامەکانی پزیشکی کرداری و نەشتەرگەری دەگۆڕێت. چونکە ئەم ڕووداوە ڕێگایەکی نوێ لەبەردەم زانستی پزیشکیدا واڵا دەکات، تەنانەت دەتوانم بڵێم کەرەستەیەکی بەهێز و کاریگەر بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییەکان دەخاتە بەردەست. ئەم کەرەستەیە ئامرازێکە دەکرێ بەشێوازی جۆراجۆر سوودی لێوەرگیرێ کە سەرجەمیان، بۆ لەنێو بردنی هۆکاری نەخۆشییەکان و دەستکەوتنی ئەنجامێکی باش، یارمەتی مرۆڤ دەدەن.

ئەوەی لەم کتێبەدا دەیخوێننەوە ڕاڤە و شرۆڤەی زنجیرەیەك باسی گشتی

نییە، بەڵکو چەندین بەسەرهات و ڕووداوی نوێن و دەخرێنە ڕوو. تکام لە پسپۆڕان و شارەزایانی زانستی پزیشکی ئەوەیە لەپێناو خزمەت کردن بە سەدان ملیۆن مرۆڤ و سوود گەیاندن بە مرۆڤایەتی بایەخی ئەم دۆزینەوە نوێیە پشتگوێ نەخەن و بەوردی توێژینەوەی لەسەر بکەن.

بەکورتی گرنگترین خاڵی دۆزینەوەکەی من بریتییە لە:

"کاتێك مرۆڤ ڕۆژووی تەواو (واتە٤٠ ڕۆژ) دەگرێ (دیارە ئەگەر ڕۆژووەکە بە ویستی خۆی بیگرێ)، گەدەی مرۆڤ -واتە ئەو ئەندامەی هەموو خواردنەکان تیایدا هەرس دەکرێ- دەوری دەزگای خاوێنکردنەوەی لەش دەبینێ لە نەهێشتنی خڵتە و پیسیدا، یان وەك چاڵی زێراب دەبێتە شوێنی کۆبوونەوە ئەو خڵتە و پیسییە، کە بە چوونە دەری ئەوانە لە لەش، نزیکەی ٩٥٪ی نەخۆشییەکانی جەستەش لەگەڵ چوونەدەری پیسییەکان لە لەش دەچنە دەرەوە، دیارە لەو پرۆسەیەدا گرنگی و بایەخی کاری ڕیخۆڵەکان لە کاری گەدە کەمتر نییە."

سێ خولی ڕۆژوو گرتنی خۆم

چواردە ساڵ پێش ئێستا، کە سەرقاڵی نووسینی کتێبێك بووم بەناوی "مرۆڤی نوێ"، تیایدا باسی ڕێگا جۆراوجۆرەکانی خۆراك و خواردنم دەکرد، یەکەم خولی ڕۆژووکەم دەست پێکرد و ئەمەش چیرۆکەکەیەتی: کاتێك کە لە یەکێك لە کتێبەکانی "مت شنی کۆف"دا خوێندمەوە کە "نەخواردن" ئەگەر بەپێی ویست و ئیرادەی کەسەکە بێت، ئەوا لە بیستوچوار سەعات زیاتر هەست بە برسییەتی ناکات.

من بۆ ئەوەی بزانم ئەم قسەیە ڕاستە یان نا دەستمکرد بە ڕۆژووگرتن،

که زانیم راسته بەلامەوە سەیربوو، هەر بۆیە لە رۆژووەکەم بەردەوام بووم و تا ١٠ رۆژ خواردنم نەخوارد. زۆرجاری دیکە ئەم تاقیکرنەوەیەم ئەنجامدا، بەڵام جارەکانی دیکە تەنها بۆ ماوەی ٣ تا ٥ رۆژ خواردنم نەدەخوارد.

ئەم بابەتە بووە هۆی ئەوەی کە بە چاوێکی دیکەی ئاوێتە بە رێزەوە لە خۆم بڕوانم، هەر ئەوەش بوو بەهۆی ئەوەی سەرجەم ئەو کتێبانەی بەزمانە ئەورووپییەکان لەم بوارەدا نووسراون کۆ بکەمەوە و بیانخوێنمەوە. هەندێك باسی زانستیشم سەبارەت بە رۆژوو خوێندبۆوە کە لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم کتێبانەدا، بۆ گەیشتن بە مەبەستەکەم یارمەتییان دەدام.

لە ماوەی ٩ مانگدا سێ جار رۆژووی درێژماوەم گرت. جاری یەکەم ٣٩ رۆژ، کەڕەتی دووەم ٢١ رۆژ و دوایین جاریشیان ٣٧ رۆژی خایاند. لەکاتی رۆژووەکاندا لە بەلگرادی پایتەختی یوگۆسلاڤیا بووم.

زۆر کەس پرسیاری ئەوەم لێدەکەن کە چ شتێك هانی داوم تا لە ماوەیەکی کورتدا سێ جار رۆژووەکەم دووپات بکەمەوە. ئەم پرسیارە زۆر بەجێیە، چونکە کاریگەری و دەوری رۆژوویەك کە بەویستی خۆت بێت، زۆر جیاوازە تا دەور و کاریگەری رۆژوویەك کە ناچار بیت بیگریت.

یەکەم رۆژوو ٣٩ رۆژی خایاند، بەڵام کات و شوێنەکە لەبار نەبوو، هەر بۆیە زۆر ناخۆش بوو. بەڵام سەرەڕای ئەوەش بەویستی خۆم ٣٩ رۆژ بەڕۆژوو بووم.

دووهەم جاریش هەر بە ویستی خۆم بڕیارمدا بەڕۆژوو بم، بەڵام لەبەر ئەوەی گەشتێکی دوور و درێژم بۆ هاتەپێش، کەشی شێدار و بای زۆر توند و ساردی ئەو شوێنەی بۆی چووبووم، تووشی لاوازی دەماری کردم و

نیشانەکانی نەخۆشی "نوراستنی" (لاوازی دەماری)م لە خۆمدا بەدیکرد، ناچار بووم لە نیوە رێدا بیشکێنم.

سێیەم رۆژوو کە ۳۷ رۆژی خایاند هەر لە سەرەتاوە خۆم خستە ژێر چاودێری پزیشکەکانی نەخۆشخانەوە بۆ ئەوەی بەچاوی خۆیان بەرئەنجامە روونەکانی نەخواردن و بەرِۆژووبوون ببینن، بەشکم دواتر بۆ نەخۆشەکانیان لەباتی دەرمان رۆژوو دانێن و لەم رێگەوە نەخۆشەکان چارەسەر بکەن و زۆر کەس لە نەخۆشی رزگار بکەن بۆ ئەوەی ژیانێکی نویێ بۆ خۆیان دەستەبەر بکەن.

ئەوەی لەبیرم ناچێتەوە:

شتێکی زۆر ناخۆش کە لەکاتی یەکەم رۆژووەکەمدا روویدا و لەبیرم ناچێتەوە ئەمەیە: لە نزیک ماڵەکەمەوە پیاوێك دەژیا تووشی نەخۆشی ئاوبەند (استسقاء) ببوو، هەمیشە مردنی بەچاوی خۆی دەبینی، هاوار و ناڵە جەرگبڕەکانی تا ئێستاش لە گوێمدا دەزرینگێتەوە. خێزانەکەی بەپێی راسپاردەی پزیشکەکان خواردنی خۆش و وزەبەخشی بۆ دروست دەکرد و ناچاری دەکرد لەو خواردنانەی بۆی دروست کردووە زۆر بخوات، بۆ ئەوەی هێزی وەبەر بێتەوە.

من هەموو ئەمانەم دەبینی و نەمدەوێرا بڵێم: تەنها دوورکەوتنەوە لە هەموو خواردنەکان و هیچ نەخواردن دەتوانێ ئەم نەخۆشە چاك بکاتەوە. هەر بەراستیش نەخواردن و بەرِۆژووبوون بەشێوەیەکی خێرا و سەرسورِهێنەر نەخۆشی ئاوبەند بەرە و چاکبوونەوە دەبات.

هۆی ئەوەی کە نەمدەوێرا قسە بکەم، ئەوە بوو کە هێشتا یەکەم رۆژووی

خۆم تەواو نەکردبوو. کە زانیم سەرەڕای چارەسەری پزیشکەکان ئەم نەخۆشە مردووە، پێشنیارم بۆ پزیشکەکان کرد کە ئامادەم لەژێر چاودێری ئەواندا سێیەم رۆژووی خۆم بگرم و بۆ ماوەیەکی زۆر واز لە خواردنەکان بێنم بۆ ئەوەی بزانن مرۆڤ بە دەستهەلگرتن لە خواردن نامرێت. بەم پێیە هەر سێ رۆژووەکەی من بە ویستی خۆم ئەنجام دراوە، روون و ئاشکراشە کە ئەگەر مرۆڤ بە ویست و ئیرادەی خۆی بەرۆژوو بێت و واز لە خواردن بهێنێت، ئەنجامێکی باش بەدەست دەهێنێت.

ئەوەی سەبارەت بە راستییەکانی لەشی مرۆڤ و کاریگەری رۆژوو لە سەری بۆم دەرکەوت

من رێك سێ جار لە چۆنێتی کاریگەریی رۆژوو و کاریگەرییەکانی بەسەر لەشی خۆمەوە ورد بوومەوە. ئەم سێ جارە هەلێك بوو بۆ ئەوەی بەرئەنجامەکانی ببینم و پەی بە راستییەك بەرم کە ئەویش بریتییە لە: بۆ دەرکردنی پیسایی لە لەش دوو رێگا هەیە: یەکیان هەر ئەو رێگا ئاسایی و هەمیشەییەیە کە بریتییە لە کردنەدەری بەشە وەرنەگیراوەکانی خواردن و خلتە و تلپەکانی لە رێگە سروشتییەکەی لەشەوە، کە دەکرێ پێی بلێین رێگەی "لە سەرەوە بۆ خوارەوە".

رێگەی دووهەم "لە خوارەوە بۆ سەرەوە"یە، ئەمەش لەکاتی بەرۆژووبوون و خۆگرتنەوە لە خواردن روودەدا و چۆنییەتییەکەشی بەمشێوەیە"

لەکاتی بەرۆژووبووندا لە رێگەی گەدەوە خۆراکی پێویست بەلەش ناگات، بەلکو لەش خواردنە پاشەکەوتکراو و ماددە هەلگیراوەکانی نێوخۆی بەکار

دەهێنێت. ئەم مادده و تەنە پاشەکەوت کراوانەی نێو لەش، جێی سووتەمەنی پێویستی لەش دەگرنەوە و پاشماوە و خڵتەکەی لە ڕێگەی زمانەوە دەکرێتە دەرەوە. هەر بۆیە دەبینین توێژاڵێکی سپی لەو خڵتە و پیسیانەی لەش دەیداتە دەرەوە، ڕووی زمان دادەپۆشێت. بەڵام پیسترینی خڵتەکان و ژەهراویترینیان لە ڕۆژانی دەمەو کۆتایی ڕۆژووی تەواو (واتە ٤٠ ڕۆژێکە) دێتە سەر زبان، چونکە لەم کاتەدایە کە لەش توانای ئەوە پەیدا دەکات تێکڕای مادده زیانبەخشەکانی نێو خۆی بسووتێنێ و پاشماوەکەی فڕێداتە دەرەوە. بەڵام ئەمە کاتێك ڕوودەدات کە ڕۆژووەکە وەك خۆی بەڕێوە چووبێت، واتە: ڕۆژووەوان بەدرێژایی ئەو چل ڕۆژە "لە ئاو زیاتر هیچی دیکەی نەخواردبێت".

بێگومان ڕێگەی یەکەم بەهۆی ئەوەی هۆکارە دەرەکییەکان کار لە خواردنەکان و دەرمانەکان دەکەن و زۆرتر خراپ دەبن، سوودێکی زۆری نییە. بەڵام ڕێگەی دووهەم "بەهۆی خۆگرتنەوەی تەواو لە خواردن" کە ئەنجامێکی زۆر باشی هەیە و ئەم ئەنجام و نیشانانە، بەڵگەیە بۆ پاکبوونەوەی تەواوەتی و هەمەلایەنەی لەش لە پیسییە ژەهراوی و کوشەندەکان، واتە ئەو ژەهرە کوشەندانەی کە خوێنی مرۆڤەکانی ئەم سەردەمە پڕە لەوان. ئەم خاوێن بوونەوە تەواوەتی لەش، مرۆڤ لە تیاچوون ڕزگار دەکات و هەموو ئەو نەخۆشیانەی لەکۆڵ دەکاتەوە کە زانستی پزیشکی ئەمڕۆ بە نەخۆشییە لەچارە نەهاتووەکانی دادەنێت.

ڕەوتی کارییەگەرییەکانی نەخواردن و بەڕۆژووبوون بەمشێوەیەی خوارەوەیە:

کەسی ڕۆژووەوان تەنها لە ڕۆژی یەکەمدا ئیشتای بۆ خواردن دەچێت، دوای ئەوە تاکۆتایی ڕۆژووەکە (٤٠ ڕۆژ) ئیشتیای نامێنێ مەگەر خۆی

بەکاری قورسەوە خەریك بکات.

لە رۆژی یەکەمەوە تا مانگێك، زمان سپی دەبێت و دوای ئەوە زەرد هەڵدەگەڕێ.

دوای چەند رۆژێك رەنگە زردەکە هەندێ خاڵی پرتەقاڵی تێدەکەوێت.

دوای ٤٠ رۆژ هەموو زمان تەواو سوور و خاوێن دەبێتەوە. لەم کاتەدا بەشێوەیەکی سەیر ئیشتیای خواردن بۆ کەسەکە دەگەڕێتەوە و پێویستە لەم کاتەدا رۆژووەوان دەست بکاتەوە بەخواردن.

لە ماوەی رۆژووەکەدا لەشی کەسێکی مامناوەند تا ١٥ کیلۆ کێشی دادەبزێت. رەنگە ئەم کێش دابەزینەش لە ماوەی دوو هەفتە و لانی زۆرەکەی سێ هەفتەدا فەرمبوو ببێتەوە. لەم کاتەدایە کە لەشێکی نوێ و پڕ لە وزەی دەست دەکەوێ و گەنج دەبێتەوە، بەکورتییەکەی بەتەواوەتی لەشساغی بۆ دەگەڕێتەوە.

یەکەم رۆژووم

لە ماوەی ئەم رۆژووەدا تێگەیشتم کە رۆژووی بەردەوام (٤٠ رۆژ) کارێکی بەرنامەڕێژیکراوە و چەندین گۆڕانکاری دیاریکراویشی بەدواوەیە کە بەپێی ریزبەندییەکی ورد و تەواو، چەندین حاڵەتی تایبەت لە لەشی مرۆڤدا دروست دەکات.

بۆ ماوەی مانگێك (٣٠ رۆژ) زمان سپییە و پاشان زەرد هەڵدەگەڕێ، دواتر خاڵی پرتەقاڵی لەسەر دەردەکەوێت و لە کۆتایی رۆژووەکەدا (٤٠ رۆژ) سوور و خاوێن دەبێتەوە. لەم کاتەدایە کە کەسی رۆژووەوان هەست بە برسێتییەکی زۆر دەکات، برسێتیەکە وەهایە کەسەکە ناتوانێ خۆی بۆ

راگرێت. ئەم برسێتیەش باشترین نیشانەیە بۆ ئەوەی رۆژووەکە بشکێنیت. باشترین‌و روونترین بەڵگە بۆ کۆتایی نەهاتنی پرۆسەی خاوین بوونەوە، ئیشتیانەچوون بۆ خواردن و پیسی سەر زمانە. هەرچەند زۆربەی کەسەکان پییان وایە لەبەر ئەوەی رۆژووەکە زۆری خایاندووە و پێویست ناکات ئیشتیای خواردن بگەڕێتەوە بۆ کەسی رۆژووەوان، متمانەی زۆریان بەم بەڵگە و نیشانە (واتە برسێتی)یە نییە. بەڵام ئەم بۆچوونە راست نییە، ئەم نیشانەیە بەڵگەیەکی راستە و ئەزموونیش سەلماندویەتی.

دووهەم شتێك کە لە رۆژووی یەکەمدا تیبینیم کرد، گۆڕانکاری تایبەتی زمان بوو، ئەمە لە حاڵێکدایە کە زانستی پزیشکی و کارئەندامناسی ئەمڕۆ، لێی بێئاگایە. لەبەر ئەوەی لە بەڕۆژووبووندا لەش لە رێگەی گەدەوە خۆراکی پێناگات و ناچارە پاشەکەوتەکانی نێو خۆی بەکار بهێنێت و لەم کاتەدا زمان رێڕەوی کردنەدەرەوەی پیسی و خڵتەکانی لەشە، بۆیە ئەم گۆڕانکاریانەی تیادا دروست دەبێت.

توێژینەوەی پسپۆڕانی ئەم بوارە دەیسلەمێنن کە لەش لەکاتی پشوودانـدا، بۆ راگرتنی گەرمیی خۆی و لێدانی دڵ و سووڕی خوێن و کاری سییەکان، ١٦٠٠ کالۆری پیویستە. بە واتایەکی دیکە کەسی برسی، دوو لەسەر سێی ٢/٣ کەسێکی ئاسایی پێویستە.

زمان له ماوەی ڕۆژوودا

ئێستا با بزانین ئەو گۆڕانکاریانە چین کە لە ماوەی ڕۆژوودا بەسەر زماندا دێن:

له سیهەم ڕۆژ ڕۆژووەکەمدا، کارێکم بۆ هاتەپێش که پێویستی به بیرلێکردنەوه و هیلاکی مێشك هەبوو، من کارەکەم تەواو کرد، بەڵام هیلاکییەکه ناچاری کردم قەنداغێکی زۆر بخۆمەوه. بەهۆی ئەوەی کە شەکر ماددەی خۆراکی تێدایه ترسام ڕەوتی ڕۆژووەکەم بگۆڕێت و ناچاربم زیاتر له ئەندازەی دیاریکراو (٤٠ ڕۆژ)، ڕۆژووەکه درێژ بکەمەوه. له هەفتەی پێنجەمدا چەند ڕۆژێك ڕۆژووەکەم پچڕاند بەڵام نەمتوانی خواردن بخۆم، لەم کاتەدا زمانم سپی و نزیکەی نیوەشی زەرد ببوو، له ناوەڕاستی بەشه زەردبووەکەی کۆتایی زمانیشمدا چەند خاڵێکی پرتەقاڵی دروست ببوو. دەمم بۆگەنێکی سەیری لێدەهات، دەتووت بۆنی گۆشتی گەنیوه، لەبەر ئەوەی خڵته و پاشماوەی تەواوی ئەو ماددانەی کە لەش بەکاری دێنێ له ڕێگای دەمەوه دەکرێتەدەر.

لیکی دەمم لینج و بۆگەنیو بوو، هەر بۆیه نەدەکرا هیچی پێبخۆم. تەنانەت که بیری خواردنیشم دەکردەوه قیزم دەهاتەوه. تەنها ئەوه نەبێت که پزیشکەکان سووربوون لەسەر ئەوەی بەقەناعەتم بگەیەنن خواردن بخۆم. من تا ئێوارەی ڕۆژی سی‌ونۆیەم هیچ گوێم نەدا به سوور بوون و پێداگری پزیشکەکان. بەڵام زۆر هیلاك بووم و لەبەر خۆمەوه دەمووت سبەینێ چلەم ڕۆژه. بەڵام هەستم دەکرد تام لێهاتووه (ئەم تایه، تایەکی درۆینه بوو که بەهۆی سووتاندنی ماددەکانی نێو لەشەوه دروست بووبوو، چونکه پلەی گەرمی لەشم ٣٦,٥ بوو). سبەی بەیانی، پزیشك زۆری دەکرد تا

بەقەناعەتم بگەیەنێت خواردن بخۆم. لە کۆتاییدا وتی:

پشکنینم بۆ خوێنەکەت کردووە و دەرکەوتووە "ئەسیتۆن"ی تێدایە: وتم یانی چی. وتی:

واتە نیشانەی ئەوەیە خوێنەکەت خەریکە دەگۆڕێ و خراپ دەبێت. پاشان رووی کردە پەرستارەکە و وتی پیاڵەیەك چای شیرینی بۆ بێنە!

وتم چایەکە دەخۆمەوە بەڵام بێ شەکر، چونکە شەکر ماددەی خۆراکی تیایە. کاکی پزیشك بە حاڵەتێکی پێداگرانە وتی: بە پێچەوانەوە شەکری زۆر تێکە، شێوازی قسەکەی دەری دەخست کە هەستی بە مەترسی کردووە. منیش بە کەمێك گومان و دوودڵییەوە چا شیرنەکەم خواردەوە، پاشان قاپێك شۆربایان بۆ دروست کردم، بەڵام ئیشتیام بۆ خواردن نەدەچوو. لە لایەکیشەوە زمانم پڕ لە بەڵخ و پیسی بوو. ماوەی چل رۆژ وەستانەوە لە بەرامبەر ئەو پزیشکانەدا کە دەیانویست رازیم بکەن بۆ ئەوەی خواردن بخۆم، هیلاك و ماندووی کردبووم. لیکەکەشم تێکەڵ بە خواردنەکە نەدەبوو، چونکە زۆر خەست ببوو، وەك کەتیرەی لیهاتبوو. پارووە نانێکم خستە دەممەوە و دەستمکرد بە جووینی. لیکی ناو دەمم کە وەك کەتیرە و لەزگەی لیهاتبوو، لە نانەکە ئالا. نانەکە تەر نەبوو. هەر بۆیە دانەکانم نەیاندەتوانی بیجوون. دوای قوتدانی ئەوەی نێو دەمم، وامزانی پارچە تەپەدۆرێکم خواردووە، چونکە نەمتوانی بوو باش بیجووم.

ئەمجار پاروێك نانی رەقم هەڵگرت و بە مەڵاشووم و پووکەکانمدا هێنا بۆ ئەوەی بەڵخەکەی سەر زمانم نەمێنێ و لیکەرژێنەکانی ناو دەمم بورووژێنم، پاش ئەوەی پاروە نانەکەم قوتدا لە ئاوێنەدا سەیری زمانم کرد تا بزانم رەنگەکەی چۆنە، لەم کاتەدا هاوارم لێ بەرزبۆوە و وتم: ئای خوایە! چیم کرد؟!!

بەڵام خۆ پەشیمانی دادی نەدەدام. زمانم سوور و خاوێن ببۆوە و رەنگە زەرد و سپییەکەی نەمابوو. تەنها پەڵەیەکی زۆر بچووکی رەنگ پرتەقاڵی تۆخ لە کۆتایی زمانمدا مابۆوە. کلکێکی باریکی پێوەبوو کە بەرەو دەرەوە درێژ ببۆوە، بە پەنجە پاڵم پێوەنا. زمانم دەرهێنا تا خاڵەکە دەرکەوت بەڵام کاتێك پەنجەم لەسەر هەڵگرت، دیسان خاڵەکە وەك خۆی لێهاتەوە. دیاربوو ئەمە بەڵخ نییە سەر زمانی گرتبێ، بەڵکو هەر شتێك بێت بە زماندا رۆچووبوو.

تێگەیشتم ئەم خاڵە شوێنی دەردانی ئەو ماددە پیسانەیە کە لەش لە رێگەی زمانەوە دەیکاتەدەر، واتە هێندەی نەمابوو تا لەشم لەو ژەهرانە رزگاری ببێت. تەنها ١٢ سەعاتی دیکەم پێویست بوو هیچم نەخواردایە بۆ ئەوەی زمانم بەتەواوی خاوێن ببێتەوە. بەڵام تازە پەشیمانی بێ سوودبوو. پڕ بەدڵ هەستم بە پەشیمانی دەکرد. چونکە هەر لەو کاتەدا کە بە زەحمەتێکی زۆرەوە دووهەم پاروم جوو و قووتمدا، هەستم کرد شتێك کە لە ناخمدا بوو، بڕا و نەما. لەبەر خۆمەوە وتم: دەبێت رۆژووەکە دەست پێبکەمەوە. بەڵام نەدەکرا، چونکە ئەوەی کە شاردرایەوە وا زوو ناگەڕێتەوە و پێویستی بە کاتێکی زۆرە. هەر بۆیە پێموابوو درێژەدان بە رۆژووەکە سوودی نییە. لە لایەکی دیکەشەوە لەشم توانای گرتنی رۆژوویەکی دیکەی (٤٠ رۆژی) نەبوو. جارێکی دیکە دەستم خستەوە سەر ئەو خاڵە رەنگ پرتەقاڵییە و پاڵم پێوەنا، دیم وەك بەشەکانی دیکەی زمانم پتەوە و بە پاڵ نارەوێتەوە. بۆنم بە پەنجەمەوە کرد، دیم بۆنی گۆشتی بۆگەنیوی لێدێت.

وتم: دەبێ ئەمە چی بێ کە لەش لە رێگەی زمانەوە دەریدەدات؟

ئەم پیسییە نەك بەنێو دەمەوە نووسابوو، بەڵکو وەك بزمارێکی درێژ تا

قورگ و سینگیشم رۆشتبوو، که خاڵەکەی سەر زمانم پارچەیەك بوو لەم.

ئەگەر ١٢ سەعاتی دیکە شتم نەخواردبایە، جەستەم لە هەموو پیسی و خلتەکانی پاك دەبۆوە، بەڵام ئێستا لەنێو قورگ و سنگمدا ماوەتەوە. چاوەڕوان بووم بزانم چی روو دەدا؟ لەنێو بۆری هەناسە و قورگمدا هەستم بە شتێکی خراپ دەکرد کە تا نیوەی سنگم رۆچووبوو. وەك بڵێی لە خوارەوە هێزێك پاڵی پێوەدەنێ بۆ دەرەوە، بەڵام نەیدەتوانی.

سبەی بەیانی خاڵەکە نەمابوو، بەڵام توێژاڵێکی زەردی تۆخی مەیلە و رەش هەموو زمانمی داپۆشیبوو.

روون و ئاشکرایە کە هەر لەگەڵ دەست پێکردنەوە بە خواردن، کردنە دەرەوەی پیساییەکانی لەش وەستا و بە هەموو زمانمدا بڵاو بۆوە، هەر بۆیە بۆگەنێکی زۆر ناخۆش لە دەمم دەهات.

چۆن دەکرا ئەم رووداوە روون بکەمەوە؟

تەواوی ئەو کەسانەی بە دەورمەوە بوون زۆریان دەکرد شیر بخۆمەوە، بەڵام ئایا بەو زمانەوە شیر دەخورێتەوە؟ چۆن دەمتوانی تێیان بگەیەنم کە ناتوانم ئەم کارە بکەم؟ لە حاڵێکدا کە پزیشکەکان لافی ئەوە لێدەدەن ئاگاداری هەموو ئەو رووداوانەن کە لەکاتی رۆژوودا بۆ لەشی مرۆڤ دەێنە پێش!!

من نەمدەتوانی هیچ بخۆم. وەك ئەوەی زمانم لە دەما نەمابێ و لێبووبێتەوە. لە لایەکی دیکەشەوە زمانم هەمووی ژەهر بوو. بەڵام پێشتر ئەم راستییەم ئاوها بەوردی و بە دروستی بۆ دەرنەکەوتبوو، چونکە پێشتر زمان بە توێژاڵێکی سپی داپۆشرابوو، ژەهر و پیسییەکان بە ژێریدا

دەڕۆشتن، تا لەگەڵ لیکی دەمدا تێکەڵ نەبوونایە نەدەبیندران، دوای ئەوەی تێکەڵ بە لیکی نێو دەم دەبوون، دەرژانە دەرەوە. لێرەوە دەردەکەوێ کە ئەم توێژاڵە سپییە بایەخێکی زۆری هەیە، کە ئەرکەکەی پاراستنی بەشەکانی دیکەی نێو دەمە لەو پیسییە ژەهراوییانەی کە لە ژێرییەوە دەڕۆن. لەبەر ئەوە پێویست ناکات ئەم توێژاڵە لاببرێت وەك لە نەخۆشخانەکاندا دەیکەن.

شەو کەوچکێك هەنگوینم لەگەڵ پەرداخێك قاوەی زۆر گەرما تێکەڵ کرد و دەمم پێ شت، ئەو شەوە چەند جارێك ئەم کارەم دووپارە کردەوە. بەیانی کە هەستام، هەموو زمانم سوور ببۆوە و بۆگەنەکەی نەمابوو، بەڵام ئیشتیام بۆ هیچ شتێك نەدەچوو.

بێگومان ئەو رووداوەی ناچاری کردم بەر لە وادەی خۆی رۆژووەکەم بشکێنم، دەرگایەکی گرنگی سەبارەت بە دۆزینەوەکەم بە روومدا کردەوە. چونکە بۆم دەرکەوت رەوتی رۆژووەکە چۆنە و کاریگەرییەکانی بەسەر جەستەوە بە چ شێوەیەکە، بەڵام تا ماوەیەکی زۆر ئیشتیام بۆ خواردن نەدەچوو، بۆیە وزە و توانای لەدەست چووم بەزوویی بۆ نەگەڕایەوە. ئەگەر ١٢ سەعاتی دیکە خۆم راگرتبایە و بە قسەی پزیشکەکەم نەکردبایە و هیچم نەخواردایە، زمانم بەتەواوی سوور و خاوێن دەبۆوە و ئیشتیایەکی وا سەیری خواردن رووی تێدەکرم کە نەمتوانیایە خۆی بۆ راگرم. لەم کاتەدا ئیتر گەدە تەواو چالاك دەبۆوە و توانایەکی باشی هەرسکردنی بۆ دەگەڕایەوە، تەنانەت دەتوانم بڵێم لەشێکی نوێ جێگەی ئەو جەستە داتەپیوو پڕ لە پیسی و خڵتەیەی دەگرتەوە، ئەو پیسیانەی لەش لە ماوەی رۆژووەکەدا لەباتی خواردن بەکاری هیناون.

سێهەم رۆژووم بەڵگەی راستی و دروستی ئەم قسەیەمە، واتە رۆژووی ٣٧ رۆژەکە. چونکە لە ماوەی رۆژووەکەدا ١٦ کیلۆم کەم کردبوو، بەڵام دوای

دەست کردنەوە بە خواردن لە ماوەی پێنج رۆژ و نیودا ٩ کیلۆم بەدەست هێنایەوە. بەڵام دوای رۆژووی یەکەم کە تەواوم نەکرد تا ماوەی سێ هەفتە ئیشتیام بۆ خواردن کەم و گەدەم لاواز و توانام سست بوو، هەروەها خۆشی و ئاسوودەیی لە دەروونما دروست نەدەبوو. دوای سێ هەفتە ئیشتیای خواردن گەڕایەوە، چونکە لەش ئامادەیی ئەوەی تیا بوو کە باقی ماددە خراپەکان لە خۆی بکاتە دەرەوە.

گۆڕانکارییەکانی زمان لە دە رۆژی کۆتایی رۆژووەکە

ئێستا با سەرنجێکی گۆڕانەکارییەکانی زمان بدەین لە دە رۆژی کۆتاییدا:

رۆژی ٣٠ بۆ ٣١: دەورووبەری زمان سپی و ناوەڕاستەکەی دەستیکرد بە زەردبوون.

رۆژی ٣٢ بۆ ٣٣: لە نیوەی بەشە زەرد هەڵگەڕاوەکەدا خاڵی رەنگ پرتەقاڵی دەرکەوت.

رۆژی ٣٤ بۆ ٣٥: خاڵە پرتەقاڵییەکان روویان لە زیادبوون کرد، دەورووبەری زمانیش کەم کەم بەرە و سووری دەچوو، رەنگە سپییەکەی نەما و بەشە زەردەکەشی بچووك بۆوە.

رۆژی ٣٦ بۆ ٣٧: تا رادەیەك زەردییەکە نەمابوو، خاڵە پرتەقاڵییەکانیش تەواو بچووك ببوونەوە.

لەم کاتەدا لەش بەشە سەربار و زیادەکانی خۆی دەرێژێتەدەر کە بریتییە لە پاشەرۆی ماددە بەکار هاتووەکان، لەو دوو رۆژەدا تەنها جەمسەری ئەو پیسیانە دەبیندرێت (واتە تەنها ئەو خاڵە دەمێنێت کە پیسی و خڵتەکەی لێدێتە دەرەوە).

رۆژی ۳۸ بۆ ۳۹: تەواوی زمان سوور بوو. تەنها بازنەیەکی زۆر بچووکی رەنگ پرتەقاڵی مابۆوە کە لایەکی بەرە و دەرەوە کشابوو. ئەم بازنە بچووکە توێژاڵێکی رووکەشیانە نییە، بەڵکو دەوری بۆرییەك دەبینێ بۆ کردنە دەرەوەی پیسییە ژەهراوییەکان کە لەش لە قووڵایی خۆیەوە پاڵی پێوە دەنێ بەرەو دەرەوە. دەتوانین ئەم خاڵە بە شوێنی فڕێدانی ئەم پیسییانە نێوبەرین.

چلەم رۆژ: ئەو خاڵەش نامێنێ، واتە پاشماوەی هەرچی پیسی هەیە فڕێدراوە و سەرانسەری زمان سوور و خاوێن دەبێتەوە. دوای ۳۹ رۆژ بۆ یەکەم جار ئیشتیای خواردن دروست دەبێت (دیارە، جاری یەکەم من نەگەیشتمە ئەم کاتە، هەر بۆیە وەك وتم زمانم سوور نەبوو). زمانی کەسی بەرۆژوو لەو ۱۰ رۆژەدا بەم شێوەیەیە. هەرچەند جاری وا هەیە رەنگە حاڵەتێکی تایبەتیش بێتە پێش، بەڵام ئەوە زۆر دەگمەنە و شایانی گرنگی پێدان نییە. چونکە هەمیشە نیشانە سەرەکییەکان وەك یەکن و ناگۆڕێن، ئەوانیش بریتین لە: خاڵە رەنگ زەرد و پرتەقاڵییەکان —دیارە خاڵە پرتەقاڵییەکان وەك پێشتر باسکرا لەو بەشانەی زماندا دروست دەبن کە بەرز بۆتەوە و بەشی کۆتایی زمان پێکدەهێنن.

ئەم بابەتە بۆمان دەسەلمێنێ ئەوەی دەکەوێتە سەر زمان تەنها نموونەیەکە لەو پیسییە ژەهراوییەی کە لەش دەیکاتە دەرەوە و بەسەر زماندا بڵاو دەبێتەوە. دەبێ ئەوە بزانین کە ئەم خاڵە زەرد و پرتەقاڵییانە بەهۆی لیکەوە دروست نەبوون، ئەگینا بۆچی لیکی دەم بەو شێوەیە نییە و ئەم رەنگانەشی نییە. هەروەها چ هونەرمەندێك ئەم رەنگانەی بەو شێوە ئەندازەییە رێکخستووە، واتە رەنگی پرتەقاڵی لە ناوەڕاست و ئەملاولاکەی

زەرد و دەوری هەر دووکیشیان سپی بێت.[1]

ئەوە دەری دەخات کە چۆنێتی دابەشبوونی ئەو رەنگانە بە رێکەوت نییە، بەڵکو لە ئاکامی کردەیەکی تایبەتەوەیە کە کار دەکاتە سەر لەشی مرۆڤ، ئەم دوو رەنگە تا پێش ٣٠یەم رۆژ دەرناکەون، مەگەر زۆر بە دەگمەن، ئەویش هەندێ هۆکاری هەیە کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی لەش پیسییەکی زۆر و ژەهراوی تیایدا کەڵەکە بووە. ئەگەر هاتوو لە دە رۆژی کۆتایی رۆژووەکەدا خاڵە رەنگ پەرتەقاڵییەکان دەرنەکەوتن، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە لەش وەك پێویست پاك نەبۆتەوە. ئەمەش هۆکاری خۆی هەیە و دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لە ماوەی رۆژووەکەدا شت خوراوە. (بۆ نموونە چەن پەرداخ شیر یان شەربەتی هەندێك لە میوەکان خواروە بە گومانی ئەوەی کە ئەمانە ناهێڵن وزەی لەش تەواو ببێت، ئەگەرچی دەشزانین ئەمانە ئیشتیای خواردن دروست دەکەنەوە و رۆژووەکەش لەبار دەبەن).

شتێك کە بۆمانی روون دەکاتەوە ئەمجۆرە رۆژوو گرتنە ئاساییە و لە رووی تەندروستییەوە بێ کێشەیەو لەگەڵ سروشتی مرۆڤدا ناتەبا نییەو هیچ دەرئەنجامێکی خراپی بەدواوە نییە، ئەوەیە کە لە ماوەی رۆژووەکەدا پلەی گەرمی لەش لە یەك ئاستدا دەمێنێتەوە. پلەی گەرمیی لەش نزیکەی نیو پلە لە حاڵەتی ئاسایی دادەبەزێت و تا کۆتایی رۆژووەکە هەر لەو ئاستەدا دەمێنێتەوە.

---

[1]. ئەگەر باش بڕوانین ئەم نەزم و رێك و پێکییەوە بە رێکەوت نییە و گومان لەوەدا نامێنێ رێکخەرێك هەیە کە لە رێگەی سونەتەکانییەوە ئەم کارانە بەرەو پێش دەبات و چاودێریان دەکات. و

پرسیار؟

ئەو رووداوانەی بۆ زمان و لەش دێنە پێش، هەندێ پرسیار لای مرۆڤ دەورووژێنن، کە هەندێکیان بریتین لە:

★ کارگەی سەرەکی ئەم پڕۆسەیە لە کوێدایە؟

★ ئەو شتە شلەمەنیانەی لەش لە رێگەی زمانەوە دەیرپێژێتە دەر لە کوێوە دەست بە جوولان دەکەن و سەرچاوەکەیان کوێیە؟

★ کام شانانەی لەش لەنێو دەچن و نامێنن؟

★ لە کام هەفتەدا و لەسەر کام بنەمایە؟

ئەمانە ئەو پرسیارانەن کە پێویستییان بە وەڵامی راشکاوانە و روون هەیە. پێویستە رێبازە پزیشکی و کیمیاییەکان وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەنەوە، چونکە ئەم پرسیارانە لای نەخۆشەکان گرنگییەکی زۆریان هەیە.

پوختەی ئەوەی رابوورد

خۆشحاڵم بەوەی کە جارێکی دیکە باسی دۆزینەوەکەی خۆم دەکەم. نکۆڵی لەوە ناکرێ کە پێش منیش کەسانێك هەبوون زانیویانە رۆژوو نەخۆشییەکان هێور دەکاتەوە، ئیشتیای خواردن لە کۆتایی یەکەم رۆژدا نامێنێ و رەنگە مرۆڤ بتوانێ چەند هەفتە بەرۆژوو بێت، بێ ئەوەی لەنێو بچێت. هەروەها زانیویانە کە لە سەرتای رۆژوودا توێژێکی سپی زمان دادەپۆشێت و لە کۆتاییەکەیدا نامێنێ و جارێکی دیکە ئیشتیایی خواردن دەگرێتەوە. من دان بەوەدا دەنێم کە هەمووی ئەمانە پێشتر زانراون، بەڵام نەزانراوە هۆکارەکەی چییە.

لەڕاستیدا ئەوان لە نهێنییەکان، راستی، قۆناغەکان، کاتی کۆتایی هاتن و

هەروەها ئەو شوێنە تایبەتەی لەش کە شوێنەوارەکانی رۆژوو تیایدا دەردەکەوێت، بێئاگا بوون. من یەکەم کەسم بۆ زانستی پزیشکیم سەلماندووە کە:

ئەگەر مرۆڤ دەست لە خواردن بگێرێتەوە و رۆژووی تەواو (واتە ٤٠ رۆژ) بگرێت و "جگە لە ئاو هیچ شتێکی دیکە نەخوات" لەشی دەست دەکات بە بەکارهێنان و سەرف کردنی خواردنە پاشەکەوت کراوەکانی نێو خۆی و وزەی خۆی لەوان بەدەست دێنێت. هەروەها کۆئەندامی خاوێنکەرەوەی ناوەوە بەقوڵی و بەشێوەیەکی سروشتی و رێکوپێك و "خۆبەخۆ" لە جەستەدا کارەکان رادەپەڕێنێت. مەبەستم لە سروشتی و رێکوپێك ئەوەیە کە گەرمای لەش لە نیو پلە زیاتر دانابەزێت، هەر بۆیە کەسی رۆژووەوان هەست دەکات ژیانی بەشێوەیەکی ئاسایی و خۆش دەگوزەرێت. مەبەستیشم لە "خۆبەخۆ"ی ئەوەیە کە لەشی کەسی ڕۆژووەوان لەم کاتەدا بەپێی بەرنامەیەکی سروشتی کە لە لەشدا جێگیر کراوە، بە بێ یارمەتی ئەقڵ و ئەو شتانەی لە دەرەوە فێری بووە، درێژە بە رەوتی پاککردنەوەی خۆی دەدات. ئەقڵ زۆر جار کەوتۆتە هەڵەوە.

هەروەها مەبەستم لە خاوێن کردنەوەیەکی ناوەکی و "قووڵ"، ئەوەیە کە لە ماوەی ٤٠ رۆژدا، تەواوی لەش و نێو هەموو خانەکان و تەنانەت نێو هەموو تانوپۆ و ریشاڵەکانیش خاوێن دەبێتەوە. بۆیە وشەی "ناوەکی"م بەکار هێناوە چونکە ئەم چارەسەرییە بەشێوەیەکی رووکەشیانە نەخۆشییەکە چارەسەر ناکات بەڵکو بنبڕی دەکات و هۆکارەکەی فڕێدەداتە دەرەوە.

لەش بۆ خاوین راگرتنی خۆی دوو رێگای لەبەردەم دایە، کە هەر کامیان شێوازی تایبەت بە خۆی هەیە.

شێوازی یەکەم "لە سەرەوە بۆ خوارەوە"یە: ئەمە کاتێکە کە لەش خۆراکی پێدەگات، بەو واتایەی کە خواردن لە ڕێگەی دەمەوە دەچێتە گەدەوە و لە گەدەوە دەچێتە ریخۆڵەکان و لەوێشەوە بۆ دەرەوە.

شێوازی دووەم "لە خوارەوە بۆ سەرەوە"یە: کە لە بەشە جیاوازەکانی لەشەوە دەست پێدەکات و ل مرێگەی زمانەوە دەکرێتە دەرەوە. ئەمەش ئەو کاتەیە کە مرۆڤ دەست لە خواردن هەڵدەگرێ و لەش خواردن و وزە پاشکەوت کراوەکانی نێو خۆی بەکار دەهێنێت.

بەم پێیە تەواوی ئەو پیسی و ماددە زیادە و خڵتەیەی لە بەکارهێنانەوەی خواردنە پاشەکەوت کراوەکانی نێو لەشەوە دروست دەبێ، لە ڕێگەی دەمەوە دێتەدەر و ئەو شوێنەشی کە لێوەی دێتە دەرەوە لە بەشی دواوەی زمان دایە.

هەر لە ڕۆژی یەکەمی ڕۆژووەکەوە خاوێن بوونەوەی لەش و کردنە دەرەوەی پیسییەکان دەست پێدەکات، ئەمەش ئەو هۆکارەیە کە ئیشتیای خواردن ناهێڵێت. ئەمە ئەو بابەتەیە کە تا ئێستا مرۆڤایەتی لێی بێئاگابووە. چونکە کاتێك پیسییە ژەهراوییەکان دەگەنە زمان، هەستەوەرەکانی "چەشتن" ژەهراوی دەکات و لە تەواوی ماوەی ڕۆژووەکەدا، واتە تا ئەو کاتەی تەواو خاوێن نەبێتەوە ئیشتیای خواردن ناهێڵێت.

لەش ماوەی پێنج تا شەش ڕۆژی پێویستە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی کۆتایی بابەتی کردنە دەروەی پاشەڕۆی خۆی لە ڕێگەی دەمەوە ڕێك بخات. هەر لەبەر ئەمەشە کە جگە لەو ئاوەی کە وەك پێویستی لە ڕێگەی دەمەوە دەکرێتە لەشەوە، لەو ماوەیەدا لەش بەشێوەیەکی سروشتی پێویستی بە ئاوی دیکەش هەیە، چونکە ئەو ئاوەی لە ڕێگەی دەمەوە دەخورێتەوە،

ناگاتە هەموو بەشەکانی ناوەوەی لەش، ئەمەش وا دەکات بەشێك لە پیسایی لەنێو ریخۆڵەکاندا بمێنێتەوە و لەش ژەهراوی بکات، ئەمەش دەبێتە هۆی ژانە سەر و سەر لەگێژەوە هاتن. ئەمانەش بەهۆی هۆقنە کردنەوە نامێنن.

بەشێوەیەکی ئاسایی لەش توانای ئەوەی هەیە لە رۆژی شەشەمدا خۆی خاوێن بکاتەوە، دوای ئەوە بانترین قۆناغی شادومانی و هاوسەنگی تیادا دروست دەبێت.

دوو هەفتەی یەکەمی رۆژوو، کاریگەرییەکی باشی لەسەر نەخۆشییەکانی: ئەعساب (نەخۆشییە دەمارییەکان)، نەخۆشییەکانی پوك، رۆماتیزمە، هەوکردنی جومگە، ئاوبەند، هەوکردنە کورتخایەنەکان، برین و ئاوساوییەکان هەیە.

ئەگەر رۆژووەوان بیهەوێت پێش سی(٣٠)یەم رۆژ رۆژووەکەی بشکێنێ، تووشی هیچ کێشەیەك نابێت، تەنها ئەوەندە نەبێت کە زۆر ئێشتای بۆ خواردن ناچێت، ئەویش لەبەر ئەوەیە کە لەش ناچارە ئەو ماددە و تەنە زیادانە راکێشێتەوە نێو خۆی کە بە ماندوو بوونێکی زۆر ئامادەی کردبوون بۆ ئەوەی فرێیان بداتە دەرەوە. بەڵام ئەگەر لە دوای رۆژی سیهەمەوە رۆژووەکەی بشکێنی، ئەمجارەش لەش ناچار دەبێ هەمان کاری پێشوو ئەنجام بدات، واتە ئەو پیسییانە راکێشێتەوە نێو خۆی کە ئامادەی کردبوون بۆ فرێدانە دەر، لەو حاڵەتەدا هەرچی بخوات دەیهێنێتەوە، چونکە لەش لەم کاتەدا قورسترین و زیانبەخشترین پیسییەکانی نێو خۆی بۆ کردنە دەرەوە ئامادە کردووە و دەستی کردووە بە ناردنە دەرەوەیان، قورسە بۆ لەش جارێکی دیکە هەڵیانمژێتەوە و بیانگێرێتەوە بۆ شوێنەکانی خۆیان لە ناوەوە.

دوای تەواو بوونی سی(٣٠)یەم رۆژ، لەش لە رێگەی دەمەوە هەندێ ماددە

دەکاتەدەر کە دیمەنێکی تایبەتی هەیە، ئەگەر ئەو کەسە پێشتر ڕۆژووی تەواوی نەگرتبێ (واتە ٤٠ ڕۆژ)، ئەو پیسییانەی کە لەسەر زمانی دەردەکەون، ڕەنگەکەیان زەرد و پاشان پرتەقاڵی دەبێت. بەڵام ئەگەر یەکەم جاری نەبێت، ئەوا دوای سی(٣٠)یەم ڕۆژ ئەو خڵتە و پیسییەی دەکەوێتە سەر زمان، ڕەنگ و تایبەتمەندییەکانی دەگۆڕێ. لە دوایین ڕۆژی ڕۆژووەکەدا (واتە ڕۆژی سیونۆیەم) زمان تەواو خاوێن دەبێتەوە، جگە لەو خاڵ و بازنە بچووکەی کە لەسەر ناوەڕاستی بەشە قۆقزەکەی دواوەی زمان دەبیندرێ کە سەرەکەی بەرەو پێشەوەی زمان کشاوە. دوای ئەوە بەشە قۆقزییەکانیش خاوێن دەبنەوە و حەزێکی وەها سەیر بۆ خواردن دروست دەبێت کە بواری ئەوەی بۆ دەڕەخسێنێت ئەوەی کە لەش لە ماوەی ڕۆژووەکەدا لەدەستیداوە قەرەبووی بکاتەوە.

ئەو کەسانەی مەزاجێکی توورەیان هەیە، ناتوانن وەك کەسانی دیکە خێرا کێشی لەدەستچووەی لەشیان قەرەبوو بکەنەوە. ئەگەر بێتوو لەکاتی کۆتاییهاتنی ڕۆژووەکەدا خۆیان بە خواردنی زۆر ماندوو بکەن ناچار وزەیەکی دەماری زۆر بە فیڕۆ دەدەن. لەم حاڵەتەدا زۆر پێدەچێ مێشکیان تووشی کەمخوێنی و لوو لێهاتن و نەخۆشی دیکە ببێت. بەڵام هەموو ئەم نیگەرانی و نەخۆشییانە لە ڕێگەی ڕێکخستنی خۆراك و کەم کردنەوەی بڕەکەیەوە نامێنن. بۆ نموونە، ئەگەر ڕۆژی بە ژەمێك قەناعەت بکات.

ماوەی دروست و حسابی ڕۆژووی تەواو ٤٠ ڕۆژە؛ لەو ماوەیەدا لەش ئامادەیی ئەوەی تێدا دروست دەبێت کرداری خاوێن بوونەوە جێبەجێ بکات و هەر ماددەیەك کە لە رووی بەهای خۆراکییەوە لە پلەی دووهەمدا بێ و زیانبەخش و نامۆ بێ، لەنێو خۆییدا نایهێڵێت. بەشێك لەو ماددانە لەباتی خواردن بەکار دێنێ و بەشەکەی دیکەی دەکاتە دەرەوە کە مەبەست

زیادەکان و خلتەکانە.

هەر بەو شێوەیەی کە ماوەی گەشە کردنی تەواوی کۆرپەلە لە منداڵدانی دایکدا ٩ مانگە، ماوەی تەواوی ئەم رۆژووی تەندروستییەش ٤٠ رۆژە، بۆیە ئەگەر کەسی رۆژووەوان بیهەوێت لەو ماوەیە زیاتر بەڕۆژوو بێ، ئیتر لەش دەست دەکات بە خواردنی ئەو بەش و ریشاڵ و تان‌وپۆ سەرەکیانەی کە بۆ پاراستنی تەندروستی و ژیان پێویستن.

لەو قسانەوە دەگەینە ئەو ئەنجامە کە: نابێ زۆرتر لەو ڕادەیەی کە دیاری کراوە رۆژووەکە درێژە بکێشێت و نابێ بە کەیفی خۆت بێت و خۆت مەرجی بۆ دابنێیت. چونکە وەك چۆن ژن ناتوانێ لە نۆ مانگ زیاتر کۆرپەلە لە منالدانیدا راگرێ، ئەو کەسەش کە دوای ٤٠ رۆژ بەرۆژوو بوون و خاوێن بوونەوەی زمانی، لە سەر رۆژووەکەی بەردەوام بێت، نەزانانە بەرە و خۆکوژی دەچێت. پێویستە پزیشکەکان گرنگی ئەم راستییە بۆ خەڵك روون بکەنەوە و لەبەرامبەر کەلەڕەقی ئەواندا بوەستنەوە.

لە ماوەی رۆژووەکەدا، لەش تەواوی ئەو ماددانە دەکاتە دەرەوە کە پێویستی پێیان نییە. دەبێ بڵێین: مرۆڤ لە ناوەوە دەتوێتەوە و لە کۆتایی رۆژووەکەدا تەنها هەیکەلێکی ئێسقانی دەمێنێتەوە کە بەشەکانی بە دەزوولە دەمارییەکان پێکەوە بەستراون: مشتێك ماسوولکەی لەڕولاواز دەمێنێتەوە کە بە پێستێکی ناسکی چرچ‌ولۆچ داپۆشراوە. لەم کاتەدا لەش ئێسکەپەیکەرێکی زیندووە.

رواڵەتی کەسی رۆژووەوان زیاتر لە کەسێکی لەڕولاواز و بێهێز دەچێ. بەڵام وزەی ژیانەکەی (حیاتی) ئەو هیچ کەمی نەکردووە و بێهێز نەبووە، بەڵکو بە پێچەوانەوە هێز و وزەی جەستەیی و رۆحیەکەی تەواو نوێ بۆتەوە.

مانەوەی توانا سروشتییەکان شتێکی ئاساییە، چونکە لەڕولاوازی کەسی رۆژووەوان بەهۆی نەخۆشی و گەرمی زۆرەوە نییە، بەڵکو دەرئەنجامی هۆکارێکی سروشتی و گەرمییەکی سروشتییە، بۆیە خۆشی و ژیان دوای کۆتاییهاتنی رۆژووەکە دەردەکەوێت. هەر لەبەر ئەوەیە کە دەبینی دوای دوو هەفتە ئەم ئێسکەپەیکەرە دەبێتەوە بە جەستەیەکی نوێ. لێرەدایە کە کەسی ژیر و عاقڵ دەبێ بزانێ چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم جەستە نوێیەدا دەکات، هەروەها پێویستە وریا بێ کە چۆن دەیخاتەوە بەرکار کردن؟

ئەو چەند خاڵەی لە سەرەوە ئاماژەمان پێکردن، زۆر جێگەی گرنگی و بایەخ پێدانن، کۆمەڵێك راستی نوێن کە زانستی پزیشکی لێیان بێئاگایە. بۆیە مافی ئەوە بە خۆم دەدەم بڵێم: لە کارئەندامناسی (فیسیۆلۆجی) مرۆییدا دۆزینەوەیەکم کردووە کە تا ئێستا زانستی پزیشکی ئامرازێکی ئاوا سەرسوڕهێنەری ئەفسووناوی و کارامەی لەبەردەستدا نەبووە.

هەزاران ساڵ بەسەر مێژووی مرۆڤایەتیدا تێپەڕی تا ئەوەی کە ئەمڕۆ توانی بۆ یەکەم جار رێگای خاوێن بوونەوەی کۆئەندام و دەزگاکانی لەش بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانێ بەشێوەیەکی تەواو لەش خاوێن بکاتەوە و بە دڵخۆشییەوە لاپەڕەیەکی نوێ و زۆر گرنگ لە ژیانیدا هەڵبداتەوە.

دووەهەم رۆژووم

لەکاتی دەست پێکردنیدا بە خۆم دەووت نیشانەکانی ئەم رۆژووەش وەك رۆژووی یەکەمە، بەڵام هێواشتر و سووکتر دەبێ. پێم وابوو بەو شێوەیە دەبێ، چونکە لەو باوەڕەدا بووم کە سروشتی لەش خوویەکی نەگۆڕە، بەڵام بە هەڵەدا چووبووم. شوێنەوار و رەوتی ئەم رۆژووەش هەر وەك یەکەم رۆژوو بوو، هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ ئەودا نەبوو. تەنها ئەوە نەبێ کە

نیشانەکانیان جیاوازییان هەبوو:

یەکەم: ئەمجارەش هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە دەردانی خڵتە و پیسی لە ڕێگەی زمانەوە دەستی پێکرد، بەڵام جیاوازییەکە لەوەدا بوو خڵتەکەی ئەمجارە خەست و ڕەش و بێ بۆن بوو. ئەمجارەیان لیکم زۆر کەم بوو، بەشێوەیەك کە زۆربەی کات زمانم وشك بوو. بە واتایەکی دیکە نیشانەکانی ئەمجارە لەگەڵ جاری پێشوو جیاواز بوون، تەنها ئەوە نەبێ کە لە سەرەتاوە وەك یەك بوون.

دووەم: ئەمجارەیان لە ڕۆژی ٢٨ی ڕۆژووەکەوە تا کۆتایی بەڵغەمێك لە دەنگە ژێکانی قورگمەوە دەهاتەدەر کە ڕەنگێکی سەوزی ڕوونی هەبوو، بەڵام هیچ بۆنی نەبوو. لە لایەکی دیکەوە زۆر سەیر دەنگم نووسابوو، بێ ئەوەی دەنگە ژێکانم ئاوسابێ یا ئازاری هەبێت.

ئەم ڕاستییە، بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە خڵتە و پیسی لەم قۆناغەدا لە ڕێگەی دەنگە ژێکانەوە دەهاتنە دەرەوە، بێ ئەوەی ئازار یا ئاوسانێك دروست ببێت. بەڵغەمەکە ئەوەندە زۆر بوو بواری تف کردنەوەیەم نەبوو. بەڵام دوای کۆتایی هاتنی ڕۆژووەکە و دەست کردنەوە بە خواردن ئەویش نەما.

ئەم بابەتە پەیوندیی توندوتۆڵی نێوان دەنگە ژێکان و ڕۆژوو دەردەخات. ئەوەی نابێ فەرامۆش بکرێ ئەوەیە کە دوای ئەم ڕووداوە دەنگم گۆڕا بۆ دەنگێکی بەهێز و زوڵاڵ، یان وەك دەڵێن وەك شمشاڵی لێهات؛ بەجۆرێك کە لە هەموو تەمەنمدا شتی لەو شێوەیەم بەخۆمەوە نەبینیوە. ئەگەر بتانەوێ بزانن ڕۆژوو چ دەورێکی باشی لەسەر دەنگ هەیە پێویستە نووسینەکەی "ج. نۆتی" "J.Knote" بخوێننەوە. ناوبراو کە لە کۆشکی ئیمپراتۆری ئاوازی "ئاپینی" دەخوێند، نامەیەکی بۆ "ئیهرێت" "Ehret"ی

بانگەشەکاری "چارەسەر بە رۆژوو" نووسی. لە بەشێك لە نامەکەیدا دەنووسێ: "ساڵێکی تەواو رێنماییەکانی تۆم رەچاو کرد، نزیکەی ٢٠ کیلۆ دابەزیم، ئێستا هەست دەکەم تەندروستیم زۆر باشە. لە ژیانما تەندروستی لەو شێوەیەم بەخۆمەوە نەبینیوە. لەڕاستیدا تۆ چاکە دەرهەق بە مرۆڤایەتی دەکەی. دەنگم زوڵاڵە و وزە و توانایەکی نوێم بەدەست هێناوە، بەڵگەی ئەم قسەیەشم شایەتی تەواوی ناسیاوەکانم و مەدحی رۆژنامە و گۆڤارەکانە. ئێستا ساڵێك بەسەر ئەو مەسەلەیەدا تێپەڕیوە و تا ئێستا تووڕە نەبووم."

سێیەم: ئەمجارەیان بەپێچەوانەی رۆژووی یەکەم، لووتم وشك نەبوو.

چوارەم: ئەمجارەش وەك جاری یەکەم، لە رۆژی ٣١ەوە دوایین خڵتە و پیسییەکان، کە رەش دەچوونەوە دەستیان کرد بە هاتنەدەرەوە.

ئەوەندەی کە دەرکەوتووە، لەش بەهۆی رۆژوووە خاوین دەبێتەوە. هەموو رۆژووەکانیش لە رووی ماوە و شێوە و قۆناغەکانییەوە وەك یەکن و جیاوازییەکیان نییە، تەنها ئەوەندە نەبێ کە ئەمجارەیان لەچاو جاری یەکەمدا لەشم زۆر خاوێنتر بۆوە. واتە جاری یەکەم خڵتە و پیسییە خەستەکانی کردۆتە دەرەوە، ئەمجارەیان جۆرێکی دیکەی خڵتە و پیسی دەکردە دەرەوە.

سێهەم ڕۆژووم

گەیشتمە ئەوەی کە ڕۆح هەیە

لە ماوەی تاقیکرنەوەکانی خۆمدا دوو جار ڕووبەڕووی چەند پێشهاتێك بوومەوە کە راستی قسەکانی ئەو کەسانە دەسەلمێنن کە باوەڕیان بە ڕۆح هەیە (Ocultism) و پێیان وایە ڕۆح ئاوێتەی جەستەی مرۆڤە. ئامۆژگارییەکانی ئەم کەسانە پێیان دەووتین، مرۆڤ لە چەند لەشی تێکەوەپێچراو پێکهاتووە کە دووانیان لایەنی ماددیان لەوانی دیکە زۆرترە. یەکەمیان ئەم لەشەی دەرەوەمانە، ئەویتریان لەشی نەفسانیمانە کە بنەما و ناوەندە هەستەوەرییەکانمانی تێدایە. لەشی دووەم "گەڕۆك"ە و لە زانستی دەروونناسیدا پێی دەوترێ لەشی "ئاسمانی"، بەڵام لە زانستی پزیشکیدا بە "لەشی دەماریی موگناتیسی" ناودەبرێ و ئاکادیمییە پزیشکییەکانیش دانی پێدانانێن. دان پێدانەنانی ئەوان بە مانای نەبوونی نییە، چونکە ئەمڕۆکە لە ڕێگەی هیپنۆتیزم یاخود هیپنۆتیزمی ئاژەڵی و شتی لەو بابەتانەوە، پەردەی لەسەر لادراوە و راستیی هەبوونی ڕۆح دەرکەوتووە.

من خۆم لە ماوەی تاقیکردنەوەکانمدا لەسەر ڕۆژوو، درکم بە بوونی هەر دووکیان کرد و تێگەیشتم هەر دووکیان سەربەخۆ و ئاوەزمەندن. دەبینی یەکێکیان بەهۆی ئەوەی کە پڕ لە وزەیە شادە و ئەوی دیکەیان دەناڵێنێ: هاوار دەکات و دەڵێ وەك پێویست پشووم نەداو ەو نەحەساومەوە، هەر بۆیە پێویستە ئاوڕی لێبدرێتەوە و بایەخی پێبدرێت.

ڕۆژووی دووهەم و سێیەم لەچاو ڕۆژووی یەکەمدا کەمتر هەستم بە ئازار دەکرد، تەنها لەکاتی بەرەو ژوور ڕۆشتن و ماندوێتیدا هەستم بە نارەحەتیی دەکرد.

ڕوونكردنەوەیەكی

لە تەختاییدا خێرا و هەندێك جاریش بە ڕاكردن دەڕۆشتم، وەرزشی فورسیشم دەكرد و هیلاك نەدەبووم، بەڵام هەندێك جار ماسولكەكان و پشتم ماندوو دەبوون و هەناسەم سوار دەبوو. بەڵام هەركە بە پلیكانەدا هەڵگەڕامایە یاخود بە هەورازدا سەركەوتمایە، ئەگەر دوو هەنگاویش بوایە تەقە تەق لە جومگەكانم بەرز دەبۆوە، ئەمەش هەمووی ئازار و نارەحەتی و نەخۆشی بوو. وەك بڵێی كەسێك لە دەروونمەوە هاواری دەكرد: ئەری دیسان دەتەوێ بەرەو ژوور بڕۆی، من هێزم تیا نییە، بێ هێزم، بێ هێز...

ئەمە دەنگێك بوو كە هەموو ڕۆژێك لەكاتی سەرەوژوور ڕۆشتندا لەناخی خۆمەوە دەمبیست. لەم دواییانەدا بەڵگەیەكی ڕاستم دەستكەوت كە لەگەڵ هەموو ئەم ڕووداوانەدا دێتەوە. دەبێ ئەوەمان لەبیر بێ كە ڕۆشتنی سەرەوژوور هەرچەند كەمیش بێ، پێویستی بە بەرنگاربوونەوە هەیە لەگەڵ هێزی كێشكردن یان موگناتیسی زەویدا. لە بەرامبەر هێزی كێشكردنی زەویدا هێزێك لە دەروونی مرۆڤدا هەیە كە پێی دەووترێت هێزی موگناتیسی زیندەیی یا لەشی كەوكەبی.

تەنانەت لە ڕۆژووی دووەم و سێهەمیشدا وەك پێویست پاشكەوتی فسیۆلۆجی لە لەشمدا مابوو. لە لایەكی دیكەوە پاشەكەوتی موگناتیسی ئاژەڵی لەگەڵ نەمانی چەوری و شەكردا، نامێنێ و خێرا قەرەبوو نابێتەوە. لە حاڵێكدا كە وزە و پاشەكەوتە فسیۆلۆجیێەكان خێرا قەرەبوو دەبنەوە، بۆیە وزە و پاشەكەوتی موگناتیسی ئاژەڵی لەچاو پاشەكەوتە فسیۆلۆجیێەكان زۆر كەمترە. لەبەر ئەم هۆیە لەشی كەوكەبی یا موگناتیسی ئاگاداری دەكردمەوە كە لە بەكارهێنانی وزەو توانا موگناتیسییەكاندا

میانەڕەوی لەدەست نەدەم. ئەم لەشە لە ڕێگەی ئەو دەرد و ئازارە تایبەتیانەوە ئاگاداری دەکردمەوە کە لەکاتی سەرکەوتن بەهەورازەکاندا لە جومگەکانی خۆما هەستم پێدەکرد (ئەمە یەکێك لە ڕێگاکانی سەلماندنی ڕۆح بوو بۆ من).

لە ڕێگەی هەست بە ماندوویێتی و هەروەها ڕووداوێکی دیکەوە بۆم دەرکەوت کە لەشی کەوکەبی "موگناتیسی" جیاوازە لە لەشی ماددی، ئەو ڕووداوەش بریتی بوو لەوەی کە لە یەکەم ڕۆژدا کە ڕۆژووەکەم شکاند خواردنێکی رەقم خوارد، هێشتا لەشم سوودی لەم خواردنە نەبینیبوو، واتە هێشتا چارەکە سەعاتێك تێنەپەڕیبوو تا هەرس ببێت و لەش وزە و توانایەکی نوێی بۆ بگەڕێتەوە، لەو کاتەدا ناچار بووم بە پەیژەیەکی نزمدا سەرکەوم، گومانی ئەوەم دەبرد کە هەر ئێستا هەست بەو دەرد و ئازار و ناڵە ناڵانە دەکەمەوە، کەچی هەستم بە هیچ ئازارێك نەکرد.

بەم ڕووداوە حەپەسام، "واتە دەبێ باوەڕ بکەم کە پێشتر ئازار و ژانێك لەئارادا بووە؟!!" دەتوت ئەو لەشە ئاسمانی و کەوکوبییە هەستی کردووە ڕۆژوەکە کۆتایی هاتووە، هەر بۆیە چیدی بە پێویستی نەدەزانی لە چۆنێتی بەکارهێنانی وزە موگناتیسییەکان ئاگادارم بکاتەوە، بۆیە ئازار و ناڵەیەك لەئارادا نەبوو.

لەم کاتەدا وتەکانی "پافلۆف"م سەبارەت بە بایەخی ڕۆح لە پرۆسەی کارە فسیۆلۆجییەکاندا بیر هاتەوە.

سێیەم ڕووداویش بۆی یەکلا کردمەوە کە لەشی فسیۆلۆجی و ماددی جیاوازە لە لەشی موگناتیسی و ڕۆحی.

کورتەی ڕووداوەکە بەم شێوەیە: دوو سێ هەفتە بوو ڕۆژووەکەم شکاندبوو، بەو واتایەی کە ڕۆژووەکە و ئەو بێهێزی و لاوازییەم هەمووی

لەبیر چووبۆوە، کەچی بەشی خوارەوەی قاچەکانم کەمێك ئاوسان. کەسانی تریش هەبوون کە دوای شکاندنی رۆژووەکەیان تووشی ئاوساوی و هەندێ شتی تری وەك دروستبوونی خاڵی رەش لەنێو چاودا و... ببوون. سەرجەمی ئەو نیشانانە بە رەچاو کردنی هەندێك رێوشوێنی سادە نامێنن. بەڵام گرنگە بزانین هۆی ئەم دەرکەوتانە چین؟

ئەو ئاوساوی و دەرکەوتانەی تر لەبەر ئەوە دروست دەبن کە لەشی ئاسمانی و موگناتیسی لەچاو لەشی فسیۆلۆجی، وزە لە کیسچووەکەی خاوتر بەدەست دێنێتەوە، بۆیە پێویستە تا ماوەیەك دوای رۆژووەکە وریای توانا رۆحییەکان بین، هەرچەند لەشی فسیۆلۆجی لیوانلێوە لە توانا و خۆشی و خاوەنەکەی بانگهێشت دەکات بۆ ئەوەی هێزی رۆحی بخاتە کار. تکام لە خوینەران ئەوەیە ئاگاداری ئەو خاڵە بن کە من ئەم رۆژووانەم لە ماوەیەکی زۆر کەم و یەك لەدوای یەك گرتووە.

رۆژووی یەکەم لە مانگی تشرینی یەکەم و تشرینی دووەمدا بوو.

رۆژووی دووهەم لە مانگی ئازاردا بوو.

رۆژووی سێیەمیشم لە مانگی حوزێران و تەموزدا بوو.

بۆیە لەشم کاتی پێویستی نەبووە بۆ قەرەبوو کردنەوەی هێز و وزە و زەخیرە لە دەست چووەکانی.

لەو سێ ڕۆژووە چیم دەستکەوت؟

لەڕاستیدا لەبەر ئەوەی هیچ نەخۆشییەکی بەرچاوم نەبوو، ناتوانم بڵێم چ سوود و قازانجێکم لەو ڕۆژووانە بینیوە. بەڵام لە هەمان کاتدا سەرنجتان بۆ ئەو سوود و قازانجانە رادەکێشم کە بەبێ ئەوەی چاوەڕوانیان بم پێیان گەیشتووم:

تەمەنم سەروو ٦٣ ساڵ بوو، قژم تەنك و سپی بووبوو. دوای ڕۆژووەکان تووکێکی پڕ و ڕەش لە هەموو سەر و لەشم ڕووا. من خۆم تێبینی ئەوەم نەکردبوو، بەڵکو ئەوانەی لەگەڵم بوون سەرنجی منیان بۆ لای ئەو بابەتە راکێشا.

دوو ساڵ بوو پەڵەی سپی لەسەر دەستم دروست ببوو، دکتۆر "فیربیتسکی" ئامۆژگاری کردم "یۆد" بەکار بێنم، بەڵام من دەمم بۆ نەبرد. دوای ڕۆژووی دووەم، ئەم پەڵانە نەمان. جارێکی دیکە دەستم پیشانی هەمان پزیشك دایەوە، وتی پێویست ناکات "یۆد" بەکار بهێنی. دەمار و ئەعسابم هێند بەهێز بوون کە زاتم نەدەکرد هەر بە خەیاڵیش بیری لێبکەمەوە. پێش ئەم ڕۆژووانە هەندێك وانەم هەبوو کە دەبوو لە هەر کامیاندا یەك سەعات قسە بکەم، هەموو جارێك دوای تەواو بوونی قسەکانم هەستم دەکرد خوێن لە مێشکمدا وەستاوە، ئەم حاڵەتەش بەشێوەیەك بوو کە بیر و خەیاڵەکانمی تەواو تاریك و لێڵ دەکرد، هەروەها ئەگەر وتارەکەم زیاتری بخایاندبایە تووشی ژانەسەر دەبووم. بەڵام ئێستا دوو سەعات قسە دەکەم، پاشان سەعاتێکیش ڕوونکردنەوە لەسەر بابەتەکە دەدەم و ئینجا دێمەدەر، کەچی دوای ئەوەش هیچ کێشەیەکم نییە، مێشك و بیر و خەیاڵم زۆر ساف و بێکێشەن.

بەکورتی دەبێ بڵێم چاوەڕوانی ئەم هەموو دەستکەوت و نیعمەتە باشانەم نەدەکرد، تەنانەت بە خەونیش بیرم بۆیان نەدەچوو. بەڵام بەنسیبم بوو.

چەندین ساڵ بوو شوێنەواری نەخۆشیی لاوازیی ئەعصاب (نوراستنی) بە شێوازی نوسینەکانمەوە دیاربوو. تووشی دەستەلەرزە ببووم و چیتر وەك پێشوو نەمدەتوانی ڕێك‌و ڕاست و جوان بنووسم. هەر بۆیە پرسیارم لە دکتۆر "باسیك" کرد، ئایا لە زانستی پزیشکیدا دەرمانێك بۆ چاکبوونەوەی دەست لەرزین هەیە؟ (لەرزینەکە زیاتر لەکاتی نووسیندا دەردەکەوت) لە وەڵامدا وتی: نەخێر، هیچ دەرمانێکی تایبەتی بەو نەخۆشییە نییە.

وتم: ئایا هیچ دەرمانێك هەیە بتوانێت لە ماوەی ١٠ ڕۆژدا نەخۆشییە دەمارییەکان نەهێڵێت.

وتی: بێ گومان نەخێر.

بەڵام ڕۆژووەکەی من لە ڕۆژی دەیەمدا ئەم لەرزینەی نەهێشت؛ بۆیە ئێستا دەستم وەك دەستی کەسێکی گەنج وایە کە جوان و ڕێك دەنووسێت..

لەو شتانەش کە پێویستە سەرنجی بدرێ و باسی بکەم ئەوەیە کە، من زۆر حەز دەکەم بە خەتێکی ورد بنووسم. هەرچەند پێش ڕۆژووەکە، تەنانەت لە سەردەمی گەنجیشدا نەمدەتوانی ورد بنووسم و تەنها بە خەتی درشت دەمنووسی. هەموو شارەزا و پسپۆڕانی نەخۆشییە دەمارییەکان شایەتی ئەدەن ئەوەی دوای ڕۆژووەکە لە مندا ڕوویداوە بەڵگەیەکی زۆر بەهێزە لەسەر ئەوەی کە کۆئەندامی دەماری بەشێوەیەکی قووڵ و بنەڕەتی چاك بۆتەوە.

دە ڕۆژی سەرەتای ڕۆژوو، قۆناغی خاوێن بوونەوەی کۆئەندامی دەمارە. دوای ئەم خاوێن بوونەوەیە ئەنجامەکان دەردەکەون (نووسین بە بێ

لەرزینی دەست) دوای یەکەم رۆژوو تەنها چەند هەفتەیەك لەرزینی دەستم نەما، بەڵام دوای دووەم رۆژوو دوو مانگی خایاند و دوای سێیەم رۆژوو چاکبوونەوەکە بەردەوام ەو لەرزینەکە نەماوە و دڵنیاشم خوا یاربێ بۆ هەتا هەتایە لەرزینەکە ناگەڕێتەوە.

بەم پێیە، بە رۆژووی یەکەم لەش خڵتە و پێسیە بۆگەن و خراپ و رەنگ زەرد و پرتەقاڵییەکانی لەخۆی کردە دەرەوە و سەرم قژی نوێی لێڕوا. لە کۆتایی رۆژووی دووهەمدا مادده زیادە بێ بۆنەکان هاتنە دەرەوە و جگەرم گەنج بۆوە و پەڵەکانی دەستم نەمان.

رۆژووەکانم چوار ئەنجامی گرنگ و بەنرخیان هەبوو کە مایەی خۆشحاڵی منن، ئەوانیش بریتین لە:

١-ئەعسابم ئەوەندە بەهێز بووە تەنانەت جێی باوەڕ نییە. لە ئاست کار و ماندوو بوونەکاندا سەبر و تەحەمولێکی سەیرم پەیدا کردووە.

٢-جگەرم چاك بۆتەوە و بەوپەڕی وزە و تواناوە کارەکانی خۆی رادەپەڕێنێت.

٣-هەوکردنی قورگ و لووت کە بەهۆی هەڵامەتی درێژخایەنەوە دروست ببوو نەما، بۆ ماوەی ٢٥ ساڵ بەم هەوکردنە پیسەوە گرفتار بووم، بۆ بەرنگاربوونەوە لە گەڵیدا ناچار بووم بەقوڵی هەناسە هەڵمژم بۆ ئەوەی کەمێك ئازارەکەی هێور ببێتەوە، بەڵام تا کۆتایی دووەم رۆژوو لە کۆڵم نەبۆوە.

٤-تەواوی نیشانەکانی نەخۆشی سکلیرۆز لەنێوچوون. لە داهاتوودا بۆم دەردەکەوێ کە چەنێك بە تەمەنم زیادی کردووە.

ئەم نەخۆشییانە بە رۆژوو چارەسەر دەبن

رۆژوو دەتوانێ چارەسەری ئەم نەخۆشییانە بکات:

کەمخوێنی، سستی ڕێخۆڵەکان، هەوکردنی کورتخایەن و درێژخایەن، گرێ و لووەکانی ناوەوە و دەرەوە، سیل و سکلیرۆز و رۆماتیزمە، هەوکردنی جومگەگان، ئاوبەند و لاوازی ئەعصاب، "عرق النسا" و گەڕی، نەخۆشییەکانی چاو، شەکرە، و نەخۆشییەکانی پێست، نەخۆشییەکانی گورچیلە و جگەر و...هتد.

رۆژوو تەنها بە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییانەی سەرەوە ناوەستێتەوە، بەڵکو نەخۆشییەکانی وەك: شێرپەنجە، سووزەنەك، سیل و تاعوونیش چارەسەر دەکات، کە هێرش دەکەنە سەر خانە سەرکییەکانی لەش و شیرازەی تێك دەدەن.

دکتۆر "کلوخ" کە یەکێکە لە پزیشکە ناودارەکانی ئەمریکای باکوور، لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا بە ناوی "ئینسکلۆپیدیای خۆراکەکان" دەڵێ: "لە ئەڵمانیا چاوم دەکەوێت بە "ئیرلیخ"ی مامۆستای زانکۆ. "ئیرلیخ" تەواوی ئەو نووسراو و بەرهەمانەی قوتابخانەکەی پیشان داوە کە دەربارەی ئەو خوارنانەیە کە نابێت کەسی تووشبوو بە شێرپەنجە بیانخوات. نووسراوەکانی ئەم دەزگایە بە بەلگەوە دەیسەلمێنن کە لە رێگەی خواردنی هەندێك خۆراکەوە دەکرێ لووە شێرپەنجەییەکان لاواز بکرێن، هەرچەند قووڵ و رەگئاژۆش بن. ئەمەی خواریشەوە دەقی قسەکەی "ئیرلیخ"ە:

"ئێمە دەتوانین بەو خواردنانەی بۆ ئەم بەشەمان داناوە، پێش بە گەشەکردنی شێرپەنجە بگرین، بەڵام کاتێك ئەنجامێکی سوود بەخش و راستەقینەمان دەست دەکەوێ (واتە کاتێك دەتوانین نەخۆشییەکە بنبڕ

بکەین) کە تا ئاستی مردن نەخۆشکە بە برسێتی بهێڵینەوە".

لەم وتەیەوەوە بۆمان روون دەبێتە تاکە رێگای بنبڕ کردنی ئەم نەخۆشییانە، تەنها رۆژووە. هەر بۆیە پێویستە پزیشکانی ئەورووپا بە کار و نووسینەکانی دکتۆر "کلوخ" ئاشنا ببن. دکتۆر کلوخ، لە دنیای زانستی پزیشکیدا بەناوبانگە، بەڵام سەرەڕای ئەوەی کە هەموو خزمەتەکانی خۆی بۆ خەڵکی تەرخان کردووە، کەچی زۆر کەس هەر ناویشیان نەبیستووە. ناوبراو نیو سەدەیە لە میشیگانی ئەمریکا خوێندنگایەکی زانستی پزیشکی بەڕێوە دەبات بەنێوی "تێل کریك ساناتوریۆم". ئەم دامەزراوەیە نزیکەی هەزار کارمەندی هەیە. لە کارە گرنگ و دیارەکانی ئەم خوێندنگایە بابەتی خواردنە. رۆژانە نزیکەی ٣٠٠٠ (سێ هەزار) نەخۆش لەوێ نان دەخوا. بێگومان ئەو ژمارە زۆرە لە خەڵکی نەخۆش کە لەوێ نان دەخۆن، بواری ئەوەی بۆ رەخساندووە کە چەندین تاقیکردنەوەی زۆرو زەوەند ئەنجام بدات. ئەم تاقیکردنەوانە ئەویان گەیاندۆتە چەندین ئەنجامی دڵخۆشکەر تا بتوانێ ئەو خواردنانە بدات بە نەخۆشەکانی کە یارمەتی چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانیان دەدات. لەوێ کۆمپانیایەکی تایبەت بەناوی "فود کۆمپانی = کۆمپانیای خۆراك" پێکهاتووە کە بەپێی راسپاردەی دەزگاکە خواردن دروست دەکات.

تەواوی کۆمپانیایەکە لەژێر چاودێری دکتۆر "کلوخ"دایە و چەندین زانای گەورە بەڕێوەی دەبەن، هەر بۆیە خواردنەکانی زۆر تایبەتن. خواردنەکانی ئەوێ بەپێی پێویستی راستەقینەی مرۆڤ ئامادە دەکرێن.

دکتۆر کلوخ رستەیەکی بۆ قسەکەی "ئیرلیخ" زیاد کردووە کە پیشانی دەدات ناوبراو چەندە لە پەیوەندی بەهێزی نێوان خواردنەکان و شێرپەنجە تێگەیشتووە، رستەکەش بریتییە لە: "٤٥ ساڵ خزمەت و

کارکردن لەم بوارەدا ئەوەی بۆ سەلماندووم کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان خواردن و شێرپەنجەدا هەیە، لەو بوارەدا بە زۆر شت گەیشتووم. لەنێو هەزاران نەخۆشی شێرپەنجەدا تەنها چوار کەسیان لەوانە بوون کە خواردنەکانیان رووەکی بوو، ئەوانی دیکە کەسانی گۆشتخۆر بوون. ئێمە توانیمان یەکێك لەو چوار کەسە بێ نەشتەرگەری چارەسەر بکەین". ئەم قسەیە زۆر روون و ئاشکرا پێمان دەڵێ کە خۆراکی رووەکی بۆ تووشبووانی شێرپەنجە سوودبەخشە. چونکە لەنێو هەزاران تووشبووی شێرپەنجەدا تەنها ٤ کەسیان رووەکی بوون (واتە لەو کەسانە بوون کە خۆراکی رووەکیان خواردووە).

زۆر جار دکتۆر کلوخ وتوویەتی: "شێرپەنجە بەهۆی بەرکەوتنی زۆری میکرۆبە پیسەکان و ژەهرەکانیان لەگەڵ لەشدا دروست دەبێت (هەموو ئەمانەش بەهۆی زێدەڕۆیی کردنە لە خواردنی گۆشتدا) بەهۆی ئەوەی کە نەخۆشی شێرپەنجە زۆرتر لە ریخۆڵە کوێرە و کۆتایی ریخۆڵە گەورەدا دروست دەبێ، واتە لەو شوێنەدا کە زیادەی خواردنی تێدا دەوەستێت.

ناوبراو دەڵێ: شێرپەنجە لە سەرەتادا لوویەکی بچووکە، ل مریخۆڵە یان گەدەدا دروست دەبێت. دەتوانین بەئاسانی بە یەك یان دوو هەفتە بەرۆژوو بوون ئەم لووانە نەهێڵین. ماوەی ٤٠ ساڵ کار و توێژینەوەم لەسەر ئەم شێوازە کردووە. بە پێویستی دەزانم باسی رووداوێك بکەم کە دەگەڕێتەوە بۆ ٣٠ ساڵ بەر لە ئێستا: ژنێك بەهۆی ئەوەی کە خوێنێکی زۆری لەو دومەڵانەوە لەبەر رۆشتبوو کە بە جەستەیەوە بوون، نزیك بوو خوێن لە لەشیا نەمێنێ. بە ١٠ ساڵ ئینجا چاك بۆوە. بەڵام کاتێك لووەکان سەریان هەڵدایەوە، من بەم رێگایە "واتە بە رۆژوو گرتن" چارەسەرم کرد و بەتەواوی لەکۆڵی بۆوە."

پێویستە بڵێم، دکتۆر کلوخ کە شێرپەنجە و دومەڵەکان لە ڕێگەی نەخواردن و ڕۆژووەوە چارەسەر دەکات، خۆی لایەنگرێکی تەواوی چارەسەر بە ڕۆژوو نییە بەڵکو دەڵێ: "بۆچی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان پەنا بەرینە بەر ڕێگای قورس و گران، لە کاتێکدا من دەتوانم بەهۆی چەندین ئامراز و ڕێگەی ترەوە چارەسەری بکەم" بێگومان هەموو مرۆڤێکی ژیر ئەم قسەیەی قبوڵە، بەڵام ئایا ئەم کەرەستە و ئامرازانەی ناوبراو ئاماژەی پێدەکات، لە هەموو شوێنێك و بۆ هەموو کەسێك بەردەستە و دەگونجێ ؟! کێشەکە ئەمەیە.!!

هەروەها من جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە کە نەخواردن و بەڕۆژوو بوونی خۆویستانە و ڕێك‌وپێك، کاریگەری تایبەت لەسەر جەستە بەجێدێڵێ و ئەو نەخۆشیانەش چارەسەر دەکات کە زانستی پزیشکی بەدەستیانەوە داماوە، واتە ئەو نەخۆشیانەی کە ئەگەر هەموو دەرمان و ئامرازە پزیشکییەکانی جیهان (بە ئامراز و کەرەستەکانی دکتۆر کلوخیشەوە) بخەیتە بەردەستی پزیشکەکان، ناتوانن چاری بکەن.

دەکرێ ئەو ڕووداوەی کە دکتۆر "ڕۆ" لە کتێبەکەی خۆیدا باسی کردووە، بە بەڵگەیەکی بەهێزی دیکە دابندرێت لەمەڕ کاریگەری ڕۆژوو لە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکاندا. ناوبراو دەڵێ:

"ئۆسیك سوجی" ساڵی ١٨١١ ژمارەیەکی زۆری تووشبووان بە نەخۆشی سووزەنەکی قورسی چارەسەر کرد. تەنها دەرمانیش کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشەکانی بەکاری هێنا ڕۆژوو بوو. هەر بۆیە سەرنجی گەورە پیاوانی "سوج" و دانیمارکی بۆ لای خۆی ڕاکێشا و لە لایەن خەڵکەوە خەڵات کرا.

شێوازی "چارەسەر بە ڕۆژوو" لە کتێبە پزیشکییەکانی ئەمڕۆشدا دەبیندرێت، بەڵام بۆچی پزیشکەکان بەکاری ناهێنن؟ هۆکارەکەی چییە؟

نازانین!

زۆر هۆکار هەیە: پێیان وایە شێوازەکەی "ئۆسیك" کۆن بووە و کەڵکی نەماوە، لە حاڵێکدا بەڵگەیەك بۆ ئەم بیانووە لەبەردەستدا نییە.

دوو بەسەرهات

ئەم دوو بەسەرهاتە وریا کردنەوەیەکە کە شیاوی ئەوەیە لێی رامێنین:

١-"ژەنراڵ ئیك" بۆی گێڕامەوە: لە بەهاری ساڵی ١٩١٥دا لە "گالیسیا" ئەو و پزیشکێکی بەیتاڵ (ڤێتڕنەری) خەریکی پشکنینی ئەسپەکانی تیپی حەوتی تۆپخانە بوون. پشکنینی سەدان ئەسپ کارێکی ئاسان نەبوو، بۆیە ئەو پزیشکە بەیتاڵەیان بۆ یارمەتیدانی ئەم هێنابوو. ناوبراو سەیر دەکات لەکاتی نانخواردندا، تەنها پەرداخێك چایان بۆ بەیتاڵەکە هێناوە.

پرسیاری لێکردبوو بەو هەموو هێلاکییەوە چۆنە نان ناخوات؟ وەڵامی دابۆوە: "ئەمڕۆ ١٢ رۆژە بەڕۆژووم و هیچم نەخواردووە". لێیدەپرسی مەبەستت چ رۆژوویەکە؟ کاکی بەیتاڵ وەڵام دەداتەوە: "کاتی خۆی نەشتەرگەرییەکم بۆ کرا سەرکەوتوو نەبوو، بەهۆیە بۆ ماوەی چەندین ساڵ تووشی نەخۆشییەکی خراپی کردم. پزیشکێك لە رێگەی رۆژووەوە چارەسەری کردم و بەرنامەیەکیشی بۆ دانام و پێی وتم، بۆ ئەوەی نەخۆشییەکە نەگەڕێتەوە پێویستە هەموو مانێگك (٣ رۆژ) و هەموو ساڵێکیش (٢١ رۆژ) بەڕۆژوو بم. منیش بەگوێی بەرنامەکەی ئەوم کرد، ئێستا ئەوەندە تەندروستیم باشە کە هەرگیز لە رابردوودا بەخۆمەوە نەبینیوە."

ئەمە بەسەرهاتێك بوو کە "ژەنراڵ ئیك" بۆی گێڕامەوە، بەڵام بەداخەوە

چارەسەر بە ئاو

ناوی پزیشکە بەیتاڵەکەی لەبیر چووبۆوە، هەروەها نەیدەتوانی پێمبڵێ ڕۆژووەکەی چۆن بووە (واتە شێوازەکەی و ئەو ماوەیەی کە پزیشکەکە بۆ هەر نەخۆشییەك لەبەرچاوی دەگرێت).

٢-"ژەنراڵ کازانۆڤیتش" بەم شێوەیە باسی چۆنییەتی چارەسەر کردنی نەخۆشی سیلی کرد لای هۆزی "کلمیك"، "کلمیك"ەکان لە ڕێگەی ڕۆژوویەکی قورسەوە نەخۆشی سیل چارەسەر دەکەن، بەو واتایەی کە ئەوەندە کەسەکە لە خواردن دەگێڕنەوە تا جیا لە پێست و ئیسقان هیچی لێ نەمێنێتەوە. نەخۆشەکە جگە لە ئاو بۆی نییە هیچی دیکە بخوات. ئاوەکەش دەبێ هەندێکجار گەرم و هەندێکجاریش سارد بێت. بەڵام پزیشك دیاریی دەکات کەی دەبێ ئاو بخواتەوە و کەی سارد بێ و کەی گەرم بێت. کە نەخۆشەکە گەیشتە ئەوپەڕی لەڕولاواز بوون خواردنەوەیەکی لە شیری ئەسپ بەناوی "کومیس" پێدەدەن تا ئەوەندەی دەتوانێ بخواتەوە. بەم شێوەیە نەخۆشییەکە لەکۆڵ نەخۆشەکە دەبێتەوە.

لەبەر ئەوەی لەم دوو بەسەرهاتەدا چۆنییەتی چارەسەرکردنەکەم بەتەواوی بەدەست نەگەیشتووە، بۆیە پێویستە لە ڕێگەی تاقیکردنەوەوە پێی بگەین.

بەڵام دۆزینەوەکەی من ئەو ماوەیە دیاری دەکات کە پێویستە، هەر بۆیە پزیشکەکان دەتوانن بێ هیچ ترس و دوودڵییەك بۆ چارەسەری نەخۆشەکانیان بەکاری بهێنن: (ڕۆژووی تەواو ٤٠ ڕۆژە و نیشانەی کۆتاییەکەشی خاوێن بوونەوەی زمانە) مادام مرۆڤ لەم ڕێگایەوە لە مردن بە نەخۆشی ڕزگاری دەبێ و ڕێگا و چارەسەرێکی ئاسانتر و سووکتر نییە، ئەم ڕێگایە هیچ ترس و نیگەرانییەکی ناوێ.

لە زانستی پزیشکی کۆندا، ئەم پەندە کاری پێدەکرا کە دەڵێ: "ئەگەر

چارەسەر بە ئاو

بەردی دۆزەخ چاکت نەکاتەوە، ئاسن چاکت دەکاتەوە. ئەگەر ئاسن چاکت نەکاتەوە، ئاگر چاکت دەکاتەوە. خۆ ئەگەر بە ئاگریش نەکرا، دەکرێ لە ڕێگەی وشەوە نەخۆش چاك بکرێتەوە." لێرەدا مەبەست لە "وشە" هەر هەمان زاڵ بوون و کاریگەری دانانە لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە. گومان لەوەدا نییە کە لە شێوازی چارەسەر بە ڕۆژووەدا، زاڵبوونی خودی و هێزی ئیرادەی مرۆڤ دەوری هەیە، هەر ئەم هێزی ئیرادەیەشە کە لە خەواندنە موگناتیسییەکاندا چارەسەری نەخۆشییەکان دەکات. مەبەستم ئەوە نییە کە ئەگەر ڕۆژووەوان بەسەر خۆیدا زاڵ نەبێت و ئیرادەی بەهێز نەبێت دەوری نییە، بەڵکو مەبەستمە بڵێم تەنانەت ئەگەر باوەڕیشی بە کاریگەری ڕۆژوو نەبێت، سێ لەسەر چواری ئامانجەکەی خۆی دەپێکێ. بەڵام گومان لەوەدا نییە ئەگەر باوەڕی بە سوودبەخش بوونی ڕۆژووەکە هەبێت، سوودەکەی زیاتر و باشتر دەبێت.

کاریگەرییەکانی ڕۆژوو لە هەموو ڕووداوەکاندا دەری دەخات کە لایەنی ڕۆحی و دەرونیش ڕۆڵی هەیە لەسەر کاریگەرییەکانی. لە شتە باشەکانی چارەسەر بە ڕۆژوو ئەوەیە کە تەنها کاریگەریی لەسەر نەخۆشییەکی تایبەت نییە، بەڵکو هەموو لەش بەهێز و چالاك دەکات و هەموو نەخۆشییەکانی لەکۆڵ دەکاتەوە.

بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك تووشی هەوکردنی درێژخایەن بووبێت و بیهەوێت لەم ڕێگایەوە (واتە لە ڕێگای ڕۆژووەوە) چارەسەری بکات، ڕۆژووەکە تەنها ئەم نەخۆشییەی لەکۆڵ ناکاتەوە، بەڵکو ئەگەر بۆ نموونە: ژانەسەر و کۆکە و نەخۆشی چاویشی هەبێ، هەموویان پێکەوە چاك دەکاتەوە.

هەروەها یەکێك لە ئەنجامەکانی چارەسەر بە ڕۆژوو ئەوەیە کە وا دەکات

مرۆڤ چالاکتر بێ و له بەرامبەر کاری قورس و تاقەت پڕوکێندا پشوودرێژ و خۆڕاگرتر بێت.

چەند کورتە بەسەرهاتێکی راستەقینە!

بەسەرهاتی یەکەم:

بەڕێزێك بەناوی، س. س. ١٤ رۆژ بەرۆژوو بوو، ١١ کیلۆ له کێشی دابەزی ئەو ئەنجامانەی دەست کەوت:

١- له هەشتەم رۆژی رۆژووەکەیدا ٣ بەردی (هەر کام بە قەبارەی هێلکە کۆترێك) و ٥٠ بەردی بچووکی دیکەی دانا.

٢- گەدە زۆر نەخۆش و لاوازەکەی تەواو چاك و بەهێز بۆوە.

٣- دوای دوو هەفتە ئەو خوێیانە نەمان کە له پشتیدا بوون و تووشی نەخۆشی "عرق النساء"ی کردبوو کە تەنانەت پزیشکەکانیش نەیاندەتوانی چارەسەری بکەن.

بێگومان کەس ناتوانێ چاو لەو سوودە زۆرانەی ١٤ رۆژ بەرۆژوو بوون بپۆشێ و لێی رانەمێنێ.

بەسەرهاتی دووەم:

بەڕێزێك بەناوی، ج. ماوەی ٢٤ رۆژ هیچی نەخوارد، ئەو ئەنجامانەی خوارەوەی بەدەست هێنا:

١- ناوبراو بەردەوام لەکاتی رۆشتندا هەستی بە ماندوو بوون و قورسییەکی زۆر له قاچەکانیدا دەکرد. بەڵام ئێستا ئەو ئازارانەی نەماوە و لەبەرامبەردا لەش سووکی و خۆشی و خۆڕاگرییەکی تایبەت جێی ئەو دەردانەی گرتۆتەوە و دەڵێی گەنجێکی ٢٠ ساڵانە.

٢- نەخۆشی "عرق النساء"(سیاتیك)ی لەگەڵدابوو. دەرمانی زۆری بەکارهێنابوو تا تۆزێك هێور ببۆوە، کە دەستی کرد بە رۆژووەکەی، نەخۆشییەکەی دەستی پێکردەوە و ئازار و ژانەکان گەڕایەوە، بەڵام پاش دوو هەفتە ئەم نەخۆشییەی لەکۆڵ بۆوە و شوێنەواری نەما.

٣- چاوی ئاوی دەکرد و ئازاریشی هەبوو، رۆژووەکە ئەم نەخۆشییەشی بەتەواوی چاك کردەوە. سپیایی چاوەکانی سپیتر و روونتر بۆوە.

٤- ئەو دەمارە رەشانەی بە دەموچاو و روومەتییەوە دەرکەتبوون، نەمان.

٥- ئەو هەڵامەتە قورسەی نەما کە ساڵانێك بوو هەراسانی کردبوو.

٦- دەیان ساڵ بوو شەوانە کە دەخەوت دانەجیڕەی دەکرد، هەروەها پرخەی زۆری دەهات، لەمانەش رزگاری بوو.

٧- پێش رۆژووەکە نەیدەتوانی لەسەر لای چەپ بخەوێ، بەڵام ئێستا و دوای رۆژووەکە، بێ کێشە لەسەر ئەو لایەی دەخەوێ.

٨- هەست دەکات تەندروستی زۆر تەواوە و ١١ کیلۆش بە کێشی لەشی زیادبووە.

بەسەرهاتی سێیەم:

بەڕێزێك بە ناوی، م. ر. سێ جار بەڕۆژوو بووە (١٠ رۆژ، ١٠ رۆژ، ٤٠ رۆژ). لە نامەکەیدا بۆ من نووسیویەتی: "سەرەڕای ئەوەی هەمیشە بە ئاوی سارد خۆم دەشت کەچی هەمیشە پاش نیوەڕۆیان هەستم بە سەرما دەکرد. لەکاتی خەودا دوو لێفەم بە خۆمدا دەدا، هەرچەند هەوا گەرم بووایە ماوەیەکی پێدەچوو تا لەشم گەرم دەبۆوە.

بەدرێژایی ماوەی هەر سێ رۆژووەکە هەستم بەجۆرە سەرمایەکی تایبەت

دەكرد. كەچی ئێستا، دوای سێیەم رۆژوو هیچكات، نە لە شەو و نە لە رۆژدا هەست بە سەرما ناكەم؛ تەنانەت ئەگەر بەتانییەكیش بەخۆمدا بدەم لە گەرمان خەوم لێناكەوێت، بۆیە ناچار ئێستا چەرچەفێكی تەنك بەخۆمدا دەدەم.

من سەرم سوورماوە لەو گۆڕانكاریانەی لە مندا دروست بووە، بۆیە تا ماوم سوپاست دەكەم"

لێرەوە بۆمان دەردەكەوێت ئەم گۆڕانكارییانەی كە هەندێ كەس بە بچووكی دادەنێن، بنەڕەتین و بۆ روودانیان پێویستمان بە خاوێنكردنەوەی تەواوەتی لەش و تەواو بەهێزكردنی كۆئەندامی دەمار هەیە.

چەند بەسەرهاتێكی دوورودرێژ!!

بێ گومان ئەوانەی دەیانەوێ لە رێگەی رۆژووەوە چارەسەری خۆیان بكەن و لە نەخۆشی رزگاریان بێ، یەكەم شت كە دەیانەوێت بیزانن ئەوەیە كە ئەو رێگاچارەیە چ كاریگەرییەكی لەسەر كەسانی دیكە هەبووە؟ لەبەر ئەم هۆكارە من رووداو و بەسەرهاتی ئەو كەسانەیان بۆ دەگێرمەوە كە بەڕۆژوو بوون و بە نامە لە وەزعی خۆیان ئاگاداریان كردووم، یاخود لەژێر چاودێری خۆمدا رۆژوویان گرتووە. تا بزانن چۆنێتی و كاریگەریی رۆوژوو لەسەر جەستەیان چۆن بووە و چییان بەسەر دێت و سوودەكانی چی بوون.

بەسەرهاتی یەكەم

ئەندازیار "ئیڤان بێرلادین" خەڵكی رووسیا، لە مانگی "حوزێران" واتە هاوینی رابردوو لە "بۆڵگاریا" چل رۆژ بەڕۆژوو بوو. ناوبراو بەم چل رۆژە لە نەخۆشییەكانی قەڵەوی و ئاوسانی شادەمارەكانی دڵ و نەخۆشییەكانی

چاو، رزگاری بوو.

ناوبراو تووشی هەوکردنی شادەمارەکانی دڵ ببوو، چەوری زۆری دڵ وەهای بەسەر هێنابوو کە بەزەحمەت دەیتوانی کارەکانی رۆژانەی ئەنجام بدات، بەتایبەت کە کارەکەی زۆر قورس و گران بوو. ناوبراو لە یەکێك لە کانەکاندا کاری دەکرد و ناچاربوو لەو هەوا پیسەدا، هەندێکجار لەسەر پشت راکشێ و هەندێکجاریش لەسەر دەست و ئەژنۆ رێ بکات.

مرۆڤ بە خوێندنەوەی ئەم بەسەرهاتە سەری لە کاری ئەم ئەندازیارە سوور دەمێنێ. سەرەتا رۆژووەکە بۆ ئەو زۆر قورس و گران بووە و تەنانەت هیوای رزگاربوونیشی نەبووە، بەڵام بە ئیرادەی پۆڵاینی خۆی لە رۆژووەکەی بەردەوام دەبێت تا ئەنجامێکی باش بەدەست دەهێنێت، واتە لە واقیعدا ئەو وتەیەی وەڕاست گەڕاند کە دەڵێ: "هەر کەسێك لەسەر کارێك بەردەوام بێت، دەگاتە مەبەست". ئێستا نزیکەی ساڵێك بەسەر رۆژووەکەیدا تێپەڕ بووە و بەردەوام هەست بە لەشساغییەکی زۆر باش دەکات. با بەسەرهاتەکە لە زمانی خۆیەوە ببیستین:

رێکەوتی "١٩ ئایاری ساڵی ١٩٢٥.

من تووشی نەخۆشی هەوکردنی شادەمارەکانی دڵ ببووم، لە کاتی جەنگی جیهانیدا بەهۆی خواردنەکان و خواردنەوەی کحول، چەوری دیوارەکانی دڵمی گرتبوو. ماوەی سێ ساڵ ئەفسەری لەشکری گەورەی "قەزاق" بووم، سەیرم کرد بەهۆی ئەو ژیانەی کە پێشتر هەمبووە سێبەری مەرگ بەسەرمەوەیە، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە ناچار بووم بە راڕەوە دوور و درێژەکانی "کان"ەکەدا سەرکەوم یان لەسەر پشت راکشێم.

لە مانگی کانوونی دووەمەوە وازم لە خواردنی گۆشت هێنا، لەو کاتەشەوە دەمم بۆ کحول نەبردووە. کەمێك باشتر بووم و ٦ کیلۆش لە کێشم دابەزی،

بەڵام هەستم دەکرد "ترشی یوریك" بە هەموو لەشمدا بڵاو بۆتەوە، هەر بۆیە ویستم بە شێوازەکەی تۆ خۆم چارەسەر بکەم، بۆ ئەوەی هەموو لەشم بەتەواوی خاوێن ببێتە، بەشێوەیەك کە کار بکاتە سەر هەموو کون و قوژبنێکی لەشم.

ئەوەشم دەزانی کە دوو کەس لە دۆستەکانم ئەم شێوازەی تۆیان تاقی کردۆتەوە. یەکێکیان ئەندازیار ... (ناوی تەواوی لە نامەکەدا هەیە) تووشی هەوکردنی زۆری گورچیلە و جگەر بووبوو، بەشێوەیەك کە ئەم ئەندامانە توانای ئەنجامدانی ئەرکی خۆیانیان نەبوو. بەهۆی خواردنی خراپ و خواردنەوەی ماددەیەکی کحولی بەناوی "جەقە"وە تووشی ئەم نەخۆشیانە ببوو. ناوبراو ٢٥ رۆژ بەڕۆژوو بوو (چای روونی بێ شەکری دەخواردەوە، بەڵام نانی نەدەخوارد) ٣٤ کیلۆ لە کێشی دابەزی (پێش رۆژووەکە کێشی ١٥٠ کیلۆ بوو) دوای رۆژووەکە بەتەواوی چاکبۆوە و ئیرادەی بەهێز و چوست و چالاك بووبوو.

کەسی دووەمیان ئەندازیار- ب. (ناو و ناونیشانی لە نامەکەدا هەیە) خاوەنی کانێکی خەڵووز و ملکێکی زۆر هەبوو، ئەویش تووشی چەورییەکی زۆر و هەوکردنی گەدە هاتبوو.

ناوبراو ٣٠ رۆژ بەڕۆژوو بوو. ئەم پیاوە نەك تەنها لەبەرامبەر برسێتیدا خۆی راگرت، بەڵکو لە بەرامبەر گاڵتە پێکردنی تەواوی دۆست و هاوڕێ و کەسوکارەکانیشیدا خوی راگرت تا بە ئامانجی خۆی گەیشت و لەدەست نەخۆشییەکانی رزگاری بوو. بەڵام بەخت یاوەری نەبوو بۆ ئەوەی سوود لەم لەشە ساغەی وەرگرێ، کۆمۆنیستەکان کوشتیان".

رۆژی ٧ی مانگی حوزێران:

لە رۆژی ١ی حوزێرانەوە بەپێی ئامۆژگاریەکانی تۆ و هەندێك بابەت کە

لە کتێبەکەی "میلەر" سەبارەت بە چارەسەر بە ڕۆژوو هەڵمبژاردبوون، ڕۆژووەکەم دەست پێکرد.

پێش دەستپێکردنەکە خواردنێکی ڕەوانکەرم خوارد.

ڕۆژی یەکەم: برسییەتی زۆری بۆ هێنابووم. بەڵام تەنها ئاوم خواردەوە. دەمە و عەسر بە یەك لیتر ئاوی گەرم هۆقنەم کرد. پێویستە ئەوە بڵێم کە هەندێك پزیشك رایان وایە ئاوسان و باکردنی شادەمارەکانی دڵ بەهۆی نەخۆشی "ئیرتیرۆ سکلیرۆز"ەوە دروست دەبێت، هەر بۆیە قوڕگم نووسا بەڵام هەندێك پزیشك لەو باوەڕەدا بوون کە دەمارە هەستییەکان ئەم نەخۆشییە دروست دەکەن، ئەمەش لە نیشانەکانی نەخۆشی "نوراستنی" (لاوازی ئەعساب)ە و ئەم نووسانەش بەڵگەیە لەسەر ئاوسانی قوڕگ.

دەتووت پیاو تۆوی هەندێك درەختی خواردووە کە قوڕگی تووشی جۆرە گیران و ناڕێکییەکی وەها کردووە. بەڵام ئەم نووسانە منی لەکار نەدەکرد، بەڵام لەبەر ئەوەی کە ژانەسەرێکی بەردەوامی پێوەبوو ئازاری دەدام. مانگێك پێش دەستپێکردنی ڕۆژووەکەم (یۆد) و هەندێ تۆوی دیکەم بەکار دەهێنا کە نەمدەزانی چین، بۆیە خەریك بوو قوڕگ نووسانەکەم نەدەما. هەر بۆیە ڕۆژی یەکەم هیچ گۆڕانێك لە دەروونمدا رووی نەدا. بەڵام کێشی لەشم بە بێ جلوبەرگ ۸۲ کیلۆ و ۷۰۰ گرام بوو.

ڕۆژی دووەم: تەنها ئاوم خواردەوە. هەستم بە ماندوویی و بێهێزی دەکرد، تامی ناو دەمیشم ناخۆش بوو. زمانم پاك بوو بەڵام توێژێکی سپی تەنك زمانمی داپۆشیبوو. لای ئێوارە رەوانکەرم خوارد، بەڵام هۆقنەم نەکرد.

ڕۆژی سێیەم: لەخەو هەستام تووشی ژانەسەرێکی زۆر قورس ببووم و باوێشکم دەدا، بەڵام پاش چوونم بەرە و شوێنی کارەکەم باوێشکەکەم نەما

و خۆشییەك دایگرتم. لەبەر ئەوەی کە ئاوی خواردنەوەم لەبەردەستدا نەبوو، چوار چای روونم خواردەوە. ئەو رەوانکەرەی دوێنی خواردبووم تا ئێستاش کاریگەری هەر مابوو، بۆیە ئەمڕۆش هۆقنەم نەکرد، نازانم هۆی چی بوو گیرانی قوڕگم زیادی کرد و زۆری ئازار دام. خەوەکەم زۆر خۆش بوو، بۆیە بەگران لەخەو هەستام.

رۆژی چوارەم: لەخەو هەستام، تووشی ژانە سەرێکی قورس ببووم. چاوەکانم ئاوسابوون، وەك بڵێی پڕ بووبن لە خۆڵ، بۆیە بەزەحمەت بۆم دەکرانەوە. قوڕگم تەواو گیرابوو، قاچەکانم هێزیان لەبەر بڕابوو، هەر بۆیە بە زەحمەتێکی زۆر بەرە و شوێنی کارەکەم رۆشتم. کارەکەم لە کانێك بوو کە دوو کیلۆمەتر لە ماڵەکەمانەوە دوور بوو، دەبوو چاودێری هەموو ئەو رێگایانە بکەم کە دەهاتنەوە سەر کانەکە. دەبوو بۆ ئەم کارە هەندێکجار لەسەر پشت راکشێم و زۆر جاریش بە گاگۆڵکێ بڕۆم و هەندێك جاریش بە پەیژەدا سەرکەوم بۆ ئەوەی باش ئاگام لە دەورووبەر بێت، هەواکەی پڕ بوو لە دووکەڵی ئەو ماددانەی کە بۆ دەرهێنانی کانزاکان دەیانسووتاندن.

دەبوو هەموو رۆژێك ١٠ کیلۆمەتر بە پێ بڕۆم (لە ماڵەوە تا کانەکە ٢ کیلۆمەتر. ئێوارە گەڕانەوە بۆ ماڵەوە ٢ کیلۆمەتر، چوونو گەڕانەوە بۆ ئیدارەی کانەکە بە مەبەستی چا خواردنەوە ٢ کیلۆمەتر، هەروەها درێژیی ڕاڕەوەکانی ناو کانەکە ٤ کیلۆمەتر، تێکرای دەکاتە ١٠ کیلۆمەتر). بەکورتییەکەی لە شوێنێکی خراپدا کارم دەکرد.

لەم رۆژەدا هەستم کرد تەندروستیم تەواو خراپە، وام لێهات کەوتم، هێندەی نەمابوو ئوتومبیلێکی پڕ لە خەڵووز کە بەخێرایی بەوێدا تێدەپەڕی بمکا بەژێرەوە، بەڵام کرێکارەکان فریام کەوتن و رزگاریان کردم.

بەیانی دوو قاپ ئاو و نیوەڕۆش پیاڵەیەك چای بێ شەکرم خواردەوە،

پاشان سەعاتێك خەوتم، ئاوسانی قوڕگم هەر وەك خۆی بوو. ئێوارەی ئەو ڕۆژە لە ماڵی برادەرێکم دەعوەت بووم، لەوێ قاپێك ئاوی تێکەڵ بە شەرابم خواردەوە، هەر بۆیە ژانەسەرەکەم قورسر بوو. دوایی هەستم کرد خەریکە ئەقڵم لەدەست دەدەم، بۆیە هەموو توانای خۆم کۆکردەوە و بەرەو ماڵ کەوتمە ڕێ. ئاوسانی قوڕگم بێتاقەتی کردبووم. پێموابوو هۆی سەرەکی ئەم گیرانە هەوکردنی دەمارە خوێنبەرکان و چوونە سەری فشاری خوینە لەنێو ئەو دەمارانەدا، بۆیە لێدانی دڵم گرت، سەیرم کرد لە هەر خولەکێکدا ٨٠ جار لێدەدات. وتم کەواتە دڵم بەشێوەی ئاسایی کار دەکات و وەستانی خوێن لەئارادا نییە، کەواتە ئاوسانی قوڕگم بەهۆی خراپ کارکردنی دڵەوە نییە.

جلەکانم داکەند و هۆقنەم کرد (یەك لیتر)، ئیتر ژانە سەرەکەم ئارام بۆوە و بەئاسوودەیی خەوتم.

ڕۆژی پێنجەم: سەرەتای بەیانی ژانە سەرەکەم تووشبۆوە. چاوەکانم ئاوسابوون کەچی خۆشی و چاپووکییەکی سەیرم هەبوو، وەسف نەدەکرا. هێشتا هۆقنەکەی دوێنێ کاریگەری هەر مابوو، بەڵام ترسی کەوتنەکەی دوێنی هانی دام ئەمڕۆ کەوچێکی بچووك شەکر و دوو کەوچك شیر تێکەڵ بە چاکەم بکەم و بیخۆمەوە. خۆشی و ئاسوودەییەکە زیادی کرد. بێ کۆسپ و نیگەرانی بە ڕاڕەوەکانی کانەکەدا هاتووچۆم دەکرد. بەڵام لەو شوێنانەدا کە دووکەڵ پەنگی خواردبۆوە خەریکبوو دڵم دەوەستا.

نیوەڕۆ پیاڵەیەك چای لیمۆی بێ شەکرم خواردەوە، ئێوارەش دوو کەوچکی بچووك مرەبای (گێلاس)م کردە ناو چاکەوە و خواردمەوە. ئاوساوی و گیرانی قوڕگم زۆر کەم ببۆوە. بەیانی و ئێوارە لێدانی دڵم گرت، هەر دوو جارەکە ٦٠ بوو. ئێوارەی ئەو ڕۆژە هۆقنەم کرد.

رۆژی شەشەم: هەستم بە لەش سووکی و خۆشییەکی سەیر دەکرد، هێشتا کەمێك ئاوساویی چاو و ژانە سەرەکەم هەر مابوو، بەڵام دوای دەموچاو شۆردن نەمان.

بەرنامەی خواردنەوەکانم گۆڕی و شێوازێکی نوێم گرتەبەر.

بەیانی: پیاڵەیەك چا و کەوچێك شەکر و ٣ کەوچك شیر. نیوەڕۆ پیاڵەیەك چا بە کەوچێك شەکر و لیمۆوە. دوای سەر خەوێکی یەك سەعاتی هەستام و چایەکی تێکەڵ بە لیمۆ و کەوچێك مرەبای (گێلاس)م خواردەوە، سەعاتی ٦ی ئێوارەش چایەك و کەوچێك شەکر و ٢ کەوچك شیر. سەعاتی ٩ی شەویش کەوچێك شەکرم کردە ناو چایەکەوە و خواردمەوە.

لەم رۆژەدا ئاوم نەخواردەوە. کۆی ئەو شتانەی خواردبووم بریتی بوون لە: ٥ چا، ٤ کەوچك شیر، شەکر و مرەبا تێکرا ٥ کەوچك، بەم حاڵەوە هەستام و خۆم بۆ چوونە سەر کارەکەم ئامادە کرد. کێشی لەشم (بێ جلوبەرگ) ٧٩ کیلۆ بوو. واتە پاش ٦ رۆژ بەڕۆژوو بوون ٣ کیلۆ و ٧٠٠ گرام لە کێشم دابەزیبوو.

لای ئێوارە کە چوومە سەر ئاو ماددەیەکی لینجی سوورم دانا، هەر بۆیە هۆقنەم نەکرد. فشار و گیرانی قوڕگم خەریك بوو نەدەما. سەر زمانم بە توێژێکی سپی داپۆشرابوو کە خەتێکی پرتەقاڵیی تێدابوو. دڵم لە دەقیقەیەکدا ٦٠ بۆ ٧٠ جار لێیدەدا. هەستم بە سەرما دەکرد.

رۆژی حەوتەم: هەستم بە سووکی و خۆشییەکی تایبەت کرد کە زۆر دەمێك بوو شتی وام بە خۆمەوە نەبینیبوو، ژانەسەر و گیرانی قوڕگەکەم نەمابوو، دڵم لە دەقیقەیەکدا ٧٥ جار لێیدەدا. تەنها ٢ چای تێکەڵ بە ٢ کەوچك شەکر و ٢ چا بەلیمۆی بێ شەکرم خواردەوە.

چارەسەر بە ئاو

ڕۆژی ١٧ی مانگی حوزێران: ڕێك ١٧ ڕۆژە بەڕۆژووم، گۆڕانێکی زۆر سەیر لە تەندروستیمدا ڕوویداوە. لە ڕۆژی حەوتەمی ڕۆژوەکە بەدواوە تا ئێستا لەشساغی و تەندروستیم زۆر باشە. خەوێکی قول أو خۆشم هەیە، زۆریش دەخەوم و کە لەخەو هەڵدەستم بێ ئەوەی سەرم ژان بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە حاڵەتێکی وەها خۆش و سووك و پڕ لە خۆشحاڵیم هەیە کە حەز دەکەم بازدەم و ڕاکەم، هەرچەند ١٧ ڕۆژ لە ڕۆژوو گرتنەکەم تێنەپەڕیوە، ئاوسانی قوڕگم تەواو کەم بۆتەوە، زمانم سپییەو لە ناوەڕاستەکەیدا خەتی زەرد دەبیندرێ، لێدانی دڵم لە بەیانییەوە تا نیوەڕۆ ٧٦ بۆ ٨٠ جار بوو لە دەقیقەیەکدا، لای ئێوارە کە ڕاکشابووم ٦٠ جاری لێدەدا، بەڵام زۆر بەهێز و ڕێكوپێك بوو. هەموو دوو ڕۆژ جارێك بە یەك لیترونیو ئاو هۆقنە دەکەم. تەنها شتێك کە نیگەرانی کردووم بۆنی ناخۆشی دەممە. بەڵام بەپێی ئامۆژگارییەکانی بەڕێزت دەمزانی کە ئەم بۆنە ناخۆشە شتێکی ئاساییە، چونکە ئاماژەیە بۆ هاتنەدەری پیسی لەش کە ڕێڕەوەکەی بە پێچەوانەی حاڵەتی ئاسایی (لە خوارەوە بۆ سەرەوە)یە. بەڵام بەڕاستی بۆنێکی زۆر ناخۆشە. دەروونم ئاسوودەیە و سات دوای ساتیش ئاسوودەییەکە زیاتر دەبێت. بەڵام بۆ ساتێکیش برسێتی لێم جیا نابێتەوە. ئەو دەمەی کە بۆنی خواردنم بە سەردا دێت زۆرم حەز لە خواردنە و تەنانەت خەوی پێوە دەبینم.

لە حەوتەم ڕۆژەوە تا ئێستا، ڕۆژانە ٢ پەرداخ ئاوی ڕوون و ٣ پیالە چام خواردۆتەوە، هەر پیاڵە چایەك کەوچکێك مرەبام تێکردووە. نەمدەتوانی لەوە کەمتر بخۆمەوە چونکە تەواو لاواز ببووم.

پێش ڕۆژووەکە باڵام یەك مەترو ٧٥ سانتیم بوو، ناوقەدم یەك مەترو ٢ سانتیم بوو، سنگ و ناوشانم یەك مەتر و ١٠ سانتیم بوو، ئەستوری ملم ٤٣

سانتیم بوو، کێشم ٨٢ کیلۆو ٧٠٠ گرام بوو. بەڵام ئێستا کێشم ٧٥ کیلۆو ٤٠٠ گرامە واتە لەماوەی ١٧ رۆژدا ٧ کیلۆو ٣٠٠ گرام لە کێشم دابەزیوە. بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە بەپێی کارەکەم کێشم زۆر کەم دابەزیوە.

بۆچوونی بەرێز "میلەر"یش سەبارەت بە رۆژوو وەك تۆ وایە، بەڵام ل ەنووسراوەکانی ئەودا باسی ئەوە ناکرێت کە لە رێگەی زمانەوە پیسی دەردەدرێت. هەروەها هۆشداری ئەوە بە خوێنەرانی دەدا کە نابێ لە ٢١ رۆژ زیاتر بەرۆژوو بن، رای وایە کە ئەگەر پیاو لە ساڵدا دوو، سێ جار بەرۆژوو بێ باشترە لەوەی کە ٣٠ یا ٤٠ رۆژ بەسەر یەکەوە بەرۆژوو بێت و هیچ نەخوات[1]. چونکە ئەو بۆچوونی وایە کە توانای لەشی مرۆڤ دوای ٢١ رۆژ لاواز دەبێت و ئاڵوگۆڕی ئەو ماددە خۆراکییانەی لەنێو لەشدا هەن دوای ئەو (٢١) رۆژە نامێنن‌و لەرو لاوازبوون‌و دابەزینی وزەی ژیان دەست پێدەکات. چوار(٤) رۆژم ماوە بگەمە ٢١ رۆژەکە، بەڵام لێبڕاوم ئەگەر بتوانم لەسەر رۆژووەکەم بەردەوام بم. وای بۆ دەچم بتوانم تا ماوەیەکی زۆر خۆم راگرم. دیارە سەبر و خۆڕاگری من تا ئەو کاتەیە کە بتوانم کارە پێویستەکانم ئەنجام بدەم.

---

[1] - ئەو کەسانەی دەیانهەوێ رۆژووی تەواو (واتە ٤٠ رۆژ) بگرن پێویستە سەرەتا بە گرتنی چەند رۆژوویەك (لە نێوان ٣ بۆ ٢١ رۆژ) بگرن بۆ ئەوەی خۆیان بۆ رۆژووە ٤٠ رۆژیەکە ئامادە بکەن. بەڵام لە رووی ئەنجامەوە هەرگیز ناکرێ سوودی رۆژووی تەواو (واتە ٤٠ رۆژی) بەراورد بکرێ بە رۆژووی ٢١ رۆژی، هەرچەند چەندین جاریش دووپات بکرێتەوە. سەرەڕای ئەوە ئامۆژگاریم ئەوەیە ئەو کەسانەی دەیانەوێت بێ رێنوێنی کەسێکی شارەزا بەرۆژوو بن، پێویستە رۆژووەکەیان لە ٢١ رۆژ زیاتر نەبێ، چونکە لەم کاتە بەدواوە لەش دەچێتە قۆناغێکی نوێوە، کە سەختی‌و دژواری زۆری لەگەڵدایە (بەڵام ئاگاتە ئاستی مەترسی)... و. عەرەبی

ڕۆژووەکەم شکاند

بەو پەڕی ئیرادەوە خۆم ئامادە کرد بۆ ئەوەی ئەگەر بتوانم ئامۆژگارییەکەی تۆ ڕەچاو بکەم و ٤٠ ڕۆژەکە بگرم.

لەرۆژی ٢١ەوە تا سییەم ڕۆژ تەندروستیم زۆر باش بوو، تەنها ئەوە نەبێ کاتێك لە کارەکەمدا زیاتر خۆم ماندوو دەکرد بڕستم لێدەبڕا، هەر بۆیە ناچار دەبووم چەند قومێك سۆدە بخۆمەوە. تا ڕۆژی ٢٢ەم ١٠ کیلۆ و ٣٠٠ گرام لە کێشم دابەزی. بەردەوام هۆقنەم دەکرد. لە ڕۆژی بیستوپێنجەمەوە پێشی زمانم دەستی کرد بە خاوێن بوونەوە، بەشەکەی دیکەی زمانم سپی بوو بەڵام لە ناوەڕاستەکەیدا توێژێکی زەرد و پەرتەقاڵی دەبیندرا.

لە ڕۆژی بیستوحەوتەمەوە تا سییەم ڕۆژ هەستم بە برسێتییەکی زۆر دەکردو نەمدەزانی بۆ ئەوەندە حەزم لە پیاز و ماسییە؟ ئەمە لە کاتێکدا بوو کە هەر بیریشم لێنەدەکردەوە. لە سییەم ڕۆژدا ١٣ کیلۆ و ٢٠٠ گرام لە کێشم دابەزیبوو. لەم ڕۆژەدا ئەو پزیشکە بۆلگارییە پشکنینی بۆ کردم کە پێشتر پشکنینی بۆ کردبووم و بۆی دەرکەوتبوو کە چەوری دەوری دڵمی گرتووە و دیوارەکانی ئەستوور بووە. کە بینی دڵم ئاسای ی‌و زۆر باش کار دەکات حەپەسا. من چاوەڕێی ئەو سەعاتە بووم کە زمانم تەواو خاوێن ببێتەوە. بوو بە ڕۆژی سی‌ودووهەم کەچی هێشتا هەر پڕ بوو لە خڵتەو پیسی. لە ڕۆژی سییەمەوە لیکی دەمم زۆر و پیس و بۆگەن و لینج ببوو، دەبوو هەموو دەقەیەك تفم کردبایەوە. ئەندامانی خێزانەکەم لۆمەیان دەکردم و دەیانووت، وەك وشتری سەرخۆشت لێهاتووە، ئەرێ ئەو هەموو ئاوە چییە لە دەمت دێتەدەر؟! ئەو ڕۆژە شوشەیەك سۆدەم خواردەوە و بە

دەرمانێکی خاوێنکەرەوە دەمم شۆرد، بۆنی ناودەمم زیادی کرد و باری تەندروستیم بەرەو خراپی چوو. بەیانی بەخۆشییەوە لەخەو هەستام، بەڵام ئەو خۆشییە تا نیومرۆی نەخایاند. لای ئێوارە سست بووم و دەتووت بەرازم. هێزی جووڵانم نەبوو.

رۆژی سیوشەشەم، تەواوی سنگ و قورگ و بۆری هەناسەم تووشی ئازار بوون و وەك مەیتم لێهاتبوو، دۆست و هاوڕێکانم هەموو پێداگربوون لەسەر ئەوەی کە بیشکێنم، ئەویش لەبەر ئەوەی کە کەل‌و پەلی کفن و "دفن" گران بوو. بەڵام مردن بۆ کەسێکی راکردووی دوورە وڵاتی وەك من باشترین و خۆشترین شت بوو، کەواتە تا دوایی دان بەخۆدا دەگرم. زمانم خاوێن نەبۆوە، پەڵە پرتەقاڵییەکان زەرد بوون، بەڵام لەنێو نەچووبوون. رۆژی سیونۆیەم چی هێز و توانایە لە لەشمدا نەمابوو، کە بەرە و شوێنی کارەکەم چووم لەنێو رێدا دووجار کەوتم، مێشکم دەزرینگایەوە بەڵام سەرم لە گێژەوە نەدەهات، قاچەکانم بەدوامدا نەدەهاتن.

چلەم رۆژە: توێژاڵە سپێکە هەر بە سەر زمانمەوە بوو، لە کۆتاییەکەیدا کەمێك زەردی دەبیندرا. ل مرۆژی ٣٦ەوە ئیشتیای خواردنم نەمابوو، رقم لە خواردن ەبۆوە، بەڵام ئەمرۆ (واتە لە چلەم رۆژدا) کەمێك ئیشتیای خواردنم کرابۆوە.، لەبەر ئەوەی کە سستی و لاوازیم گەیشتبووە ئەوپەڕی خۆی، بڕیارمدا رۆژووەکەم بشکێنم.

سەعاتی ٧ی ئێوارە پێش ئەوەی هیچ بخۆم هۆقنەم کرد، پاشان نیو پەرداخ شەربەتی سێوی کوڵاوم خواردەوە. خۆم کێشا (پێش رۆژووەکە، باڵام یەك مەتر و ٧٥ سانتیم بوو، ناوقەدم یەك مەتر و ٢ سانتیم بوو، سنگ و ناوشانم یەك مەتر و ١٠ سانتیم بوو، ملم ٤٣ سانتیم بوو، کێشم ٨٢ کیلۆ و ٧٠٠ گرام بوو.) ئێستا کێشم ٦٦ کیلۆو ٣٠٠ گرامە، ناوقەدم ٨٣ سانتیمە،

سنگ و ناوشانم یەك مەت رو یەك سانتیمە، دەوری ملیشم ۳۸ سانتیمە. بەم پێیە ئەم بەشانەی لەشم بەم شێوەیە کەمی کردووە: ۱٦ کیلۆ و ٤٠٠ گرام لە کێشم دابەزیوە، ناوقەدم ۱۹ سانتیم باریکتر بۆتەوە، سنگو ناوشانم ۹ سانتیم و دەوری ملیشم ٤ سانتیم کەمی کردووە. ران و قاچەکانم و سنگ و دەستەکانم زۆر سەیر باریك ببوون. لە ورگما بڕێك چەوری مابۆوە و دەمتوانی لە رۆژووەکەم بەردەوام بم، بەڵام لەبەر ئەوەی کە توانای ئەنجامدانی کارەکەمم نەمابوو، ناچار بووم رۆژووەکەم بشکێنم.

رۆژی دووەمی شکاندنەکە چاو شیرم خواردەوە، دوو جاریش لە شۆربایەکم خوارد کە لە رەگی چەند گیایەك و "مەن"[1] بۆیان دروست کردبووم، هێلکەیەکیشم خوارد بەڵام نانم پێوە نەخواردن. ئێوارەی ئەو رۆژە چوومە سەرئاو، کەمێك پیساییم دانا کە نیشانەی سستی و کارنەکردنی کۆئەندامی هەرسکردن بوو.

رۆژی سێیەم دوای شکاندنەکە:

دەروونم زۆر ئاسوودە و خۆشبوو. زۆرم حەز لە خواردن بوو، زمانم خاوێن ببۆوە. دوو پەرداخ قاوە و شیرم خواردەوە. پارچەیەك نان و کەمێك گۆشتی بێ چەوریم خوارد، قاپێکیش فرۆجاوم خواردەوە.

رۆژی چوارەم: گەدەم خواردنی باش هەرس دەکرد، بەڵام رێخۆڵەکانم هێشتا کاریان نەدەکرد، بۆیە هەستم کرد پێویستە هۆقنە بکەم. گۆشتاو و هێلکە و میوەی لە قوتوونرا و گۆشتیشم خوارد، بەڵام لە هەر کامیان

۱- شیلەی چەند درەختێکە -وەك هەنگوین- دوای ئەوەی کە لە درەختەکە هاتە دەر وشك دەبێ.

بڕێکی کەم.

رۆژی پێنجەم: هەموو شتێك دەخۆم، جگە لە گۆشت. لەم سەعاتەوە ئیشتیای خواردنم بەشێوەیەکی سەیر زیادی کرد. وزە و توانام جێگیر بوون، بەلاّم ریخۆڵەکانم بەخاوی کاریان دەکرد، بۆیە سەردانی ئەو پزیشکە رووسییەم کرد کە ئاگاداری نەخۆشییەکەم بوو. کاتی زۆری بۆ پشکنینی لەشم تەرخان کرد. دوای پشکنینەکە دانی بەوەدا نا کە قەبارەی دڵم ئاساییە و چەورییەکەشی نەماوە. بەلاّم وتی، تواناکانی لەشت نەیهێشتووە بمری دەنا هەر کەسێکی دیکە لە جێی تۆ بوایە رەنگبوو بمردایە. بەلاّم بە بۆچوونی من پێچەوانەی ئەو قسەیە لە راستییەوە نزیکترە: چونکە رۆژوو جیا لە سوود و قازانجی زۆر هیچ زیانێکی بەدواوە نییە. من باوەڕێکی قوڵم بەم راستییە هەیە. پزیشکەکە چەند قەترەیەکی بۆ بەهێزبوونی رێخۆڵەکان پێدام، چەند رۆژێك بەکارم هێنا و ئێستا ریخۆڵەکانم باش کار دەکەن.

سێ هەفتە دوای شکاندنی رۆژووەکەم هەستم دەکرد زۆر گەنج بوومەتەوە. حەزم دەکرد راکەم و بازدەم، سستی و وەنەوز و بێتاقەتی نەمابوون، خۆشی و چاپووکی و توانای کارکردن جێی گرتبوونەوە.

گۆشتم نەدەخوارد، بەڵکو هەموو جۆرەکانی سەوزە و شیر و برنج و میوەم دەخوارد.

یانزە رۆژ دوای شکاندنی رۆژووەکەم، کێشم ٨ کیلۆ زیادی کرد، ترسام بەلاّم ئێستا کێشم ٧٠ کیلۆیە. ئالەکسی خۆشەویست! هیوادارم سوپاس و پێزانینی گەرمم قبوڵ بکەی کە لە ناخی دڵی پڕ خۆشەویستییمەوە سەرچاوە دەگرێت".

جەستەی ئەم نەخۆشە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر پیس و پڕ لە خڵتە

بووە، هەر بۆیە لە رۆژانی سەرەتای رۆژووەکەیدا بەشی زۆری پیس و خڵتەکەی لە لەشی هاتۆتەدەر، بەڵام لەش بواری ئەوەی نەبووە هەمووی بکاتە دەر، بۆیە تووشی ژەهراوی بوونی کردووە. دوای شەش رۆژ ئینجا توانیویەتی بیانکاتە دەرەوە، بۆیە هەستی بە خۆشی و شادوومانییەکی سەیر کردووە. هەر ئەم زۆری پیسی و خڵتانەشە وای کردووە، رۆژووەکە دوو رۆژ دوای ماوەی دیاریکراو (واتە ٤٠ رۆژەکە) کاری خاوێن کردنەوەی کۆئەندامەکانی لەشی تەواو بکات. بۆیە رۆژی ٤٣یەم زمانی بەتەواوی خاوێن بۆتەوە و لەم کاتەدا حەزی زۆری بۆ خواردن و نیشانەکانی لەشساغی، دەرکەوتوون.

رووداوی چاکبوونەوەی ئەم کەسە، زانستی پزیشکی سەردەمی ئێمەی تووشی سەرسوڕمان کردووە و لە بایەخ و گرنگی ئامراز و دەرمانەکانی کەم کردۆتەوە. بەتایبەتیش کە ناوبراو لەگەڵ ئەوەشدا کە کارەکەی قورس بووە، کاری رۆژانەی خۆشی ئەنجام داوە. هەمان ئەو کارەی کە دەبێتە هۆی ماندوو بوونی دڵ (سەرەڕای ئەوەی کە دڵیشی نەخۆشبووە)، رێی تێناچێ کە نەخۆشییەکەی بە وەهم و خەیاڵ بزانین و بڵێین پزیشکەکان بە هەڵەداچوون لە دیاری کردنی نەخۆشییەکەی، بەڵکو ئەو هەر بەڕاستی نەخۆش بووە. بۆیە بەو پەڕی دڵنیاییەوە دەتوانم بڵێم، رۆژوو تەنانەت زیانەکانی ئەندامە گرنگ و هەستیارە زیان لێکەوتووەکانیش چاک دەکاتەوە.

خوێنەری بەڕێز، باشتر وایە لاپەڕەی ٤٣ی کتێبەکەی دکتۆر "رۆ" بخوێنیتەوە کە لە بارەی ئەنجامی تاقیکرنەوەکانی ناوبراوە لەسەر شێوازی دکتۆر "گیلب"، کە رۆژوو دابەش دەکات بەسەر چەند جۆری جیاوازدا. ناوبراو دەڵێ: "پێویستە هەر جارەی ٣ بۆ ٥ رۆژ رۆژوو بگیرێ و ئاوی

کانزایی گەرم بخورێتەوە. هەموو ڕۆژێك شووشەیەك ڕەوانکەر بخورێتەوە. بەم کارە پێش بە ئاوسانی زیاتری شادەمارەکانی دڵ دەگیرێت. پاڵپەستۆ و گیرانی دەمارەکان خێرا کەم دەبێتەوە. پشکنین بەهۆی تیشکی "ئێکس"ەوە دەری دەخات کە دەوروبەری شادەمارەکانی دڵ بەرەبەرە تەسك دەبنەوە تا دەگەڕێنەوە سەر دۆخی ئاسایی خۆیان. هەر بەمجۆرە بەشەکانی دیکەی لەشیش کە لە حاڵەتی ئاسایی و سروشتی دەرچوون، دەگەڕێنەوە حاڵەتی ئاسایی خۆیان. نووسەر لە چارەسەری نەخۆشییەکانی خۆیدا لە ڕێگەی ڕۆژووەوە سەرکەوتوو بووە".

بە کورتێکەی: نەخواردن و ڕۆژوو گرتن، تەنها ڕووی دەرەوەی لەش پاك و خاوێن ناکاتەوە بەڵکو ناوەوەی لەشیش خاوێن دەکاتەوە. ڕۆژوو تەواوی خانە و مادده زیادەکانی لەش لەنێو دەمارەکاندا هەڵدەمژێ، ئەگەر دەمارەکانی لەش لە دۆخی سروشتی دەرچووبێتن، دەگەڕێنەوە سەر دۆخی هەوەڵ و پتەویان و کارایی پێشوویان بۆ دەگەڕێتەوە.

ئێستا بە ویژدانەوە قسە بکەین، ئەگەر ئەم دەرمانە شیفابەخش و ئامڕازە کاریگەرە بەدەست پزیشکێکی بەئەزموون و شارەزاوە بێ، دەبێ چێ لە دەست عاسی بێت؟!!

نەخۆشێکی دیکە:

"دورنۆفۆ" کە لەسەدا هەشتا ناتوانرێ نەشتەرگەری بۆبکرێ. سی چەپی بە لەشییەوە چەسپاوە و شادەمارەکانی دڵیشی هەوی کردووە. ناوبراو بە ٣٥ ڕۆژ ڕۆژوو چاك بۆوە.

"دورنۆفۆ" لە نامەیەکدا کە بەرواری ٣ی مانگی حوزێرانی ساڵی ١٩٢٦ی لەسەرە، بەمشێوەیە باسی ڕۆژوو گرتنەکەی خۆیمان بۆ دەکات:

نامەیەك لە بەلگرادەوە

٣ی مانگی حوزێرانی ساڵی ١٩٢٦

١- ئەو شتەی وای لێکردم بەڕۆژوو بم. ٢- تەمەن و چۆنێتی باری تەندروستیم لەکاتی دەست پێکردنی رۆژووەکەدا. ٣- ئەو شتانەی لە ماوەی رۆژووەکەدا خواردوومنەتەوە. ٤-دابەزینی پلەی گەرمی و کێشی لەش. ٥- ئەنجامی رۆژووەکەم. ٦- هاوسەرەکەم بەڕۆژوو دەبێ.

١- ئەوەی وای لێکردم بەڕۆژوو بم:

دوو شت وای لێکردم بەڕۆژوو بم: ١- حەزی زۆرم بۆ هەموو شتێکی نوێ، واتە دەمویست بزانم چۆن دەکرێ مرۆڤ ماوەیەکی زۆر هیچ نەخوا و لە هەمان کاتیشدا بەزیندوویی بمێنێتەوە و نەمرێت.

٢- بۆ ئەوەی ببمە سەرمەشق بۆ هاوسەرەکەم: هاوسەرەکەم زۆر جار بڕیاری داوە بەڕۆژوو بێ بەڵام بەکردەوە هەنگاوی بۆ نەناوە، ویستم تێیبگەیەنم کە بڕیار دەبێ کردەوەی لەگەڵدا بێت.

٢- تەمەن و چۆنێتی باری تەندروستیم لەکاتی دەست پێکردنی رۆژووەکەدا:

تەمەنم ٦٠ ساڵە و نەخۆشی "سکلیرۆز"م لە گەڵدایە. دوو فیشەکم بەرکەوتوە: یەکێکیان "سی" چەپی بڕیوم و بڕگەی نۆیەمی بڕبڕی پشتمی شکاندبوو. ئەوی دیکەشیان لەژێر دڵمەوە رەت ببوو، لە نێوان بڕگەی هەشتەم و نۆیەمی بڕبڕەی پشتمدا وەستابوو، بەهۆی ئەمانەوە "سی" چەپم کار ناکات.

پەراسووی حەوتەمی لای چەپیشم لە دووری ٩ سانتیم لە بڕبڕەی پشتمەوە شکابوو و بەهۆی ئەنجامدانی هەندێك کارەوە لە جێی خۆی

دەرچووبوو و زۆری ئازار دەدام.

لیژنەی پزیشکی دوای پشکنینی ئەم برینانە رایگەیاند کە لەسەدا هەشتا ناتوانرێ نەشتەرگەریم بۆ ئەنجام بدرێت.

رۆژی ٤ی مانگی ئازار رۆژووەکەم دەست پێکرد و بەیانی رۆژی ٨ نیسان شکاندم. واتە ٣٤ رۆژی تەواو بەرۆژوو بووم.

هەفتەی یەکەم زۆر ناخۆش بوو بۆم، چونکە جگەرەکێش بووم، دەستم کرد بە خواردنەوەی چای خەست. بەڵام ناتوانم بڵێم لە خواردن و لە جگەرە کامیانم بەلاوە خۆشترە؟ زۆرجار جگەرەکەم پێ باشترە.

لە هەفتەی دووهەمەوە برینە کۆنەکانی ناوەوەم دەستیان کرد بە کولانەوە. لە هەفتەی چوارەمەوە پەراسووە شکاوەکەم دەستی کرد بە ئازار. ئەم ژان و ئازارانە ئەعسابیان تێکدابووم، زوو توورە دەبووم. هێشتا رۆژووەکە تەواو نەبووبوو کە مانەوەم لەماڵەوە هەراسانی دەکردم. بۆ ئەوەی کەمێك ئازارەکەم هێور ببێتەوە بەتوندی سك و پەراسووم دەبەست. ئەم کارە سوودی هەبوو. بەدرێژایی رۆژووەکە تووشی سەر گێژە نەهاتم، سەرەڕای ئەو بێهێزی و لاوازییەی کە هەمبوو، کارەکانم بە باشی رادەپەڕاندن. هەموو رۆژێك ٣ کیلۆمەتر بە پێ دەڕۆشتم.

دوای یەکەم هەفتە ئیتر هیچ ئیشتیا و حەزێکم بۆ جگەرە و خواردن نەما، بەڵام هەستم بە سەرمایەکی زۆر دەکرد. تا زیاترم جلوبەرگم بپۆشیایە زیاترم سەرمابوو، بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو.

لەرابردوودا هەموو لەشم، بەتایبەت لای چەپم ئارەقی زۆر دەکردەوە بەڵام ئێستا هیچ ئارەق ناکەمەوە.

ئەو کورتە خەوەی دوانیوەڕۆیانم نەما کە خووم پێوەگرتبوو، نەك تەنها

ئەو خەوە نەما، بەڵکو ماوەی خەوی شەوانیشم کەم بۆوە. ورووژانێکی سەیر لە دەروونمدا دروست بوو، وەك بڵێی کەسێك بانگم دەکات بۆ شوێنێکی نادیار، بەڵام بۆ کوێ؟ نازانم!

ئەوەی بەلامەوە سەیر بوو، ئەوە بوو کە قژ و نینۆکەکانم درێژ نەدەبوونەوە. هەرچەند دەمزانی کە تەنانەت نینۆك و تووکی مردووەکانیش لە رۆژانی هەوەڵی دوای مردنیشدا هەر درێژ دەبنەوە.

٣- ئەو شتانەی لە ماوەی رۆژووەکەمدا خواردمنەوە:

هەموو رۆژێك چوار جار (واتە ٦ی بەیانی و ١و ٥ و ٨ی دوای نیوەڕۆ) پەرداخێك ئاوی کولاوم لەگەڵ ئاوی لەتێك لیمۆ و کلۆیەك شەکری زۆر بچووك، دەخواردەوە، دوانیوەڕۆیانیش بەهۆی ئەوەی کە کارەکەم هیلاکی دەکردم، دوای گەڕانەوەم، ئاوی لەتێك پرتەقاڵم دەگوشی و دەمخواردەوە. هەموو دوو رۆژ جارێکیش بە لیترونیوێك ئاو هۆقنەم دەکرد.

٤- دابەزینی پلەی گەرمی و کێشی لەش:

پێش دەست پێکردنی رۆژووەکە کێشم ٧١ کیلۆ و ٥٠٠ گرام بوو. دوای هەفتەی یەکەم دابەزی بۆ ٦٦ کیلۆ، پاش هەفتەی دووەم بۆ ٦٤ کلیۆو ٥٠٠ گرام، لە کۆتایی هەفتەی سێیەمدا هاتە ٦٢ کیلۆ و ٥٠٠ گرام، کە هەفتەی چوارەم تەواو بوو دابەزی بۆ ٥٩ کیلۆ و ٥٠٠گرام، لە کۆتایی هەفتەی پێنجەمدا کێشم بوو بە ٥٩ کیلۆگرام. واتە بەگشتی لە ماوەی رۆژووەکەدا ١٢ کیلۆ و ٥٠٠ گرام لە کێشم دابەزی.

دابەزینی کێش لە هەفتەی یەکەمدا بۆیە لەچاو هەفتەکانی دیکە زۆرترە، چونکە لە هەفتەی یەکەمدا گەدە خاوێن دەبێتەوە. لە هەفتەی چوارەمدا (واتە رۆژی ٢٥ەم) دوای هۆقنەکردن هەندێ کۆنە ماددەی رەش و پیسم دانا (کە پێدەچێ لە پاشەکەوتەکانی ریخۆڵە گەورە بێت). پلەی گەرمی ئاسایی

لەش (٣٦,٦) پلە بوو. لە سەرەتای رۆژووەکەوە دەستی بە دابەزین کرد، لە کۆتایی هەفتەی یەکەمدا دابەزی بۆ ٣٤,٦ پلە و تا کۆتایی رۆژووەکە لەو ئاستەدا مایەوە.

گۆڕانکارییەکانی زمان:

لەبەر ئەوەی زۆر وەڕس بووم ئاگام لە زمانم نەبوو، بەڵام بەگشتی لە هەفتەی چوارەم و رۆژانی سەرەتای هەفتەی پێنجەم زۆر پیس و پڕ لە چڵك بوو. لیکی دەمم لەم کاتەدا لینج و دەتووت کەتیرەیە دەکشێت. لە هەفتەی سێیەم و چوارەم و پێنجەمدا بەردەوام چڵمێکی خەست لە لووتم دەهاتە دەرەوە. بۆنی دەمم ئەوەندە ناخۆش بوو کە هەوڵم دەدا بەهۆی خواردنەوەی "یۆد"ەوە بیشارمەوە، بەڵام خۆم هەستم پێنەدەکرد.

ئەو توێژەی زمانمی داپۆشیبوو هەر سپی بوو. لە هەفتەی پێنجەمدا دەورووبەری زمانم سوور بۆوە، بەڵام لە ناوەڕاستی زمانمدا رەنگێکی زەردی روون دەبیندرا.

شکاندنی رۆژووەکەم:

رۆژی یەك شەممە، رێکەوتی ١٨ی نیسان، بڕیارم دا لەگەڵ خوای خۆمدا رازونیاز بکەم و رۆژووەکەم بشکێنم و سوود و چێژ لە نیعمەتەکانی وەرگرم. چونکە ئێوارەی رۆژی ١٧ی ئەم مانگە هەستم کرد خەریکە بەرەبەرە باری تەندروستیم خراپ دەبێت. بەیانی رۆژی ١٨ی مانگ باری تەندروستیم خراپتر بوو، بۆیە بڕیارمدا بچم بۆ کلێسا، دوای ئەوەی لە ماڵ هاتمەدەرو چوومە سەرجادە حاڵەتێکی ناخۆش رووی تێکردم. دنیا لەبەر چاوم تاریك بوو، ناچار خۆم کرد بە نزیکترین دووکاندا. پاش پشوودانێکی

کەم، گەڕامەوە بۆ ماڵەوە. گەیشتمە ئەو قەناعەتەی کە بەم حاڵەوە ناتوانم بگەمە کلێسا. لەم کاتەدا بەهۆی ئەو سستی و بێهێزییەی تووشی بووم، بڕیارمدا ڕۆژووەکەم بشکێنم. کاتێك هاسەرەکەم زانی بڕیارمداوە ڕۆژووەکەم بشکێنم داوای لێکردم سەیری زمانم بکات. کە سەیری کرد وتی: "هەموو زمانت خاوێن بۆتەوە" بەڵام ڕاستییەکەی من نەمویست لەڕاستیو ناڕاستی قسەکەی بکۆڵمەوە، هەر بۆیە بێ ئەوەی سەیری ئاوێنە بکەم کەمێك شیر و تۆزێك نانم خوارد. پاش دوو یان سێ سەعات سەیری زمانم کرد، بینیم هەمووی خاوێن و سوورە.

لە ڕۆژی یەکەمی شکاندنی ڕۆژووەکەمدا هەر سست و بێهێز بووم، بەتایبەت لەو ڕۆژەدا بەپێ ڕۆشتن زۆر گران بوو بەلامەوە. ڕۆژی سێیەم ئیرادەیەکی بەهێز و لەشساغییەکی وەهام لە خۆمدا دەبینی کە پێش ڕۆژووەکە شتی وام بەخۆمەوە نەبینیبوو. دەرد و ئازارە بەژانەکانی لای چەپم هەر ڕۆژی یەکەمی دوای شکاندنی ڕۆژووەکە نەما. بەڵام بێقەراری دەروونی و تووڕەییەکەم تا چەند ڕۆژێك مانەوە.

لەپڕ ئیشتیای خواردنم کرایەوە و خواردنەکەم ئەوەندە بەلاوە خۆش بوو هەر مەپرسە.

هەڵە لە خواردنەکاندا:

هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە دەستم کرد بە خواردنی شیر و ماست و خەستە و هەموو جۆرە نانێك. ڕۆژی دووەم جیا لەمانە هێلکەشم خوارد. خواردنی ڕۆژی سێیەمم وەك هی ڕۆژی دووەم بوو. لە ڕۆژی چوارەمەوە خواردنەکانم گەڕایەوە سەر دۆخی پێش ڕۆژووەکە، واتە سەعات ٥ونیوی بەیانی قاوە و

شیر و نان. سەعات یەك‌ونیو نانی نیوەڕۆ. ئێوارە خواردنێکی سووك و سەعات هەشتی شەویش چام دەخواردەوە. هەرچی ئیشتیام بۆی چوو خواردم، بێدڵی نەفسی خۆم نەکرد. لە هەڵبژاردنی خواردنەکاندا یاسا تەندروستییەکانم پەیڕەو نەدەکرد، ئەنجامەکەی ئەوە بوو کە بەشی خوارەوەی قاچەکانم ئاوسان، ئاوسانەکەش وەهابوو کە پێستەکەیان قڵشی برد. هەمان ئەو شتانەی بەسەر من هات بەسەر هاوسەرەکەشم هات کە لەگەڵ من دەستی کردبوو بە ڕۆژوو و لەگەڵ منیشدا شکاندنی و هەرچیم بخواردایە ئەویش دەیخوارد. جیاوازی ئەو لەگەڵ مندا ئەوە بوو کە ئەو لە ڕۆژی پێنجەمی دوای شکاندنی ڕۆژووەکەدا ئاوسانی قاچەکانی دەستی پێکرد. هاوسەرەکەم سەردانی پزیشکی کرد، بەسەرهاتی خۆی لە ڕۆژی یەکەمی ڕۆژووەکەوە تا کۆتایی بۆ گێڕابۆوە، تەنانەت چی خواردبوو ئەوانیشی بۆ باس کردبوو. پزیشکەکە بۆی دەرکەوتبوو کە ئاوسانی قاچەکان بەهۆی خواردنی زۆر و هەندێك لەو خواردنانەیە کە نەدەبوو جارێ بیانخۆن. پاشان ئەم ڕێنوێنیانەی کردبوو:

١- هەموو ڕۆژێك شەش جار خواردن بخوات، بەڵام بڕێکی کەم.

٢- ڕۆژانە دوو جارو هەر جارەی ١٥ قەترەی "ئیتروڤالرین" بخوات.

ئەویش بە قسەی پزیشکەکەی کرد و دوای ٣ ڕۆژ ئاوساوییەکە نەما. من کارەکەم بواری ئەوەی نەدەدام وەك ئەو بکەم، بەڵام وریای خۆم بووم، بۆیە ئێستاش دوای تێپەڕبوونی شەش هەفتە بەسەر شکاندنی ڕۆژووەکەمدا، قاچەکانم کەمێك ئاوساوی هەر ماوە.

٥- ئەنجامی ڕۆژووەکە:

پێشتر وتم کە سی لای چەپم بریندابووە و بۆ ماوەی ١١ ساڵ لەکار کەوتبوو. دوای ڕۆژووەکە چاك بۆوە و کەوتەوە کار. بەشێوەیەك کە لە

هەفتەی پێنجەمی دوای شکاندنی رۆژووەکە تێبینی ئەوەم کرد کە لای چەپی لەشم دەجووڵێ. بۆیە دوای هەفتەیەك سەردانی پزیشکم کرد، دوای پشکنین تێگەیشتم سی لای چەپیشم کار دەکات و نەخۆشی سکلیرۆزەکەشم، کە زۆر توند بوو، سووك بووە و شوێنەوارێکی زۆر کەمی ماوە. جگە لەمانە ئیشتیای خواردنم گۆڕا و هەندێك لەو شتانەی جاران حەزم لێیانبوو، ئێستا لێیان بێزارم و هەندێك شتیش کە جاران رقم لێیان بوو ئێستا حەزم لێیانە، بۆ نموونە هەر هیچ حەزم لە شیر نەبوو کەچی ئێستا حەزم لێیەتی. پێش رۆژووەکە خواردنی سەرەکیم گۆشت بوو، کەچی ئێستا رقم لێیەتی. لە دە رۆژی یەکەمی دوای شکاندی رۆژووەکەدا، هەستم دەکرد گەدەم خراپ دەترشێ، هەر بۆیە ناچاربووم بە پێچەوانەی خواستی دەروونیم بۆ نەهێشتنی ترشانی گەدەم سەرلەنوێ جگەرە بکێشم.

٦-هاوسەرەکەم بەرۆژوو دەبێ:

تەمەنی ٤٠ ساڵە، بیست ساڵە گوێچکەکانی تووشی نەخۆشی "سکلیرۆز" بووبوو، بە گران گوێی لە قسە دەبوو، هەروەها نەخۆشی دڵەکزە و ئاوسانی شادەمارەکانی دڵیشی لەگەڵدا بوو. ئەمانە بوونە هۆی ئەوەی کە لە هاویندا ئازار و ژان وەها هەراسانی بکەن کە خەو نەچێتە چاوی. ژانە سەرەکەشی بەشێوەیەك ئازاری دەدا ناچار دەبوو بۆ ئەوەی ئازارەکەی کەمێك هێور ببێتەوە، پارچە قوماشێك بە ئاوی سارد تەر بکات و لەسەری ببەستێت. لەو کاتەوە کە وتارەکانی بەرێزتی لە گۆڤاری (نۆفویە فریمیا)دا خوێندەوە، بڕیاریدا بە مەبەستی چاکبوونەوەی گوێچکەکانی، ئەم رۆژووە بگرێت.

دەستپێکردنی ڕۆژووەکەی و باری تەندروستی ئەو:

ئەویش لەگەڵ من دەستی کرد بە ڕۆژوو گرتن، هەر پێکیشەوە شکاندمان، واتە ئەویش ٣٤ ڕۆژ بەڕۆژوو بوو. هەفتەی یەکەم و بەتایبەتی هەفتەی کۆتایی زۆر قورس بوو بۆی. بەڵام بەگشتی هەستی بە خۆشی و ئاسوودەیی دەکرد. لەسەر کارەکەی بەردەوام بوو (ئەو بەرگدرووە). من چیم دەخواردەوە ئەویش هەر ئەوەی دەخواردەوە. پلەی گەرمی لەشی ئەو لە ٣٦،٦دا جێگیر بوو. بێ هیچ کێشەیەك لەکاتی خۆیدا کەوتە سووڕی مانگانەوە. پێش ڕۆژووەکە کێشی ٦١ کیلۆ بوو، بەڵام لە هەفتەی یەکەمدا ٥ کیلۆ، هەفتەی دووەم ١ کیلۆ و پێنج سەد گرام، هەفتەی سێیەم ٢ کیلۆ و پێنج سەد گرام، هەفتەی چوارەم ٢ کیلۆ و پێنج سەد گرام و هەفتەی پێنجەم ٥٠٠ گرام، لە کێشی دابەزی. سەرجەم ١٢ کیلۆ کەمی کرد.

شکاندنی ڕۆژووەکەی:

ئەو پێش ئەوەی زمانی تەواو خاوێن ببێتەوە و بەر لە دەرکەوتنی ڕەنگی زەرد و پرتەقاڵی لەسەر زمانی ڕۆژووەکەی شکاند، هەر لەبەر ئەوەش لە ڕۆژانی هەوەڵی شکاندنی ڕۆژووەکەیدا هەستی دەکرد هێز و توانای لەدەست دەدات.

گەرچی حەز و ئیشتیای بۆ خواردن زۆر بوو، کەچی لەبەر ئەوەی ئەویش تووشی هەڵەکەی من بوو و هەرچی من خواردم ئەویش خواردی قاچەکانی ئەویش ئاوسان. بەڵام بەهۆی ئەوەی کە لە هەڵبژاردنی جۆری خواردنەکان و بڕەکەیدا بە قسەی پزیشکی کرد ئاوساوییەکەی هەر زوو نەما.

ئەنجامی ڕۆژووەکەی ئەو:

باری تەندروستی زۆر باش بوو، دڵەکزە و ئینتەلاکەی نەما. گوێچکەکانی

تەواو چاکبوونەوە، دڵیشی وەك گوێزی ساغی لێهاتەوە.

ئەو پزیشکەی پشکنینی بۆ کردبوو، دوای پشکنینەکە وتبووی، دڵی لە هەموو روویەکەوە تەواوە و زۆر باش کار دەکات، هەر بۆیە بە ئاسانی تەحەمولی گەرما و پاڵەپەستۆی هەوا دەکات و ئێستا بێ‌ئەوەی پێویستی بەوە بێت قوماشی تەر بخاتە سەر سەری، بە ئارامی دەخەوێت.

لە کۆتاییدا، پێویستە راشکاوانە بڵێم، بەڕاستی رۆژوو لەشساغی بۆ گێڕاینەوە. هەر بۆیە من و هاوسەرەکەم لەبەر ئەوەی کە وتارەکانی تۆ ئێمەی بەو ئەنجامە گەیاند، جوانترین و پڕ بەهاترین سوپاس و ستایشی خۆمان پێشکەش بە تۆ دەکەین ئەی "ئالەکسی هێژا" سوپاسێك کە لە دڵی پڕ لە سۆز و خۆشەویستیمانەوە هەڵدەقوڵێت.

تێبینی پێویست:

ئەوەی پێویستە سەرنجی بدرێ، دەرنەکەوتنی رەنگی پرتەقاڵییە لەسەر زمانی بەڕێز "دورنۆفۆ"، ئەویش ئایا بەهۆی ئەوەوەیە کە قەترەی "یۆد"ی بەکار هێناوە و رەوتی نیشانەکانی رۆژووەکەی تێکداوە و خاوێنبوونەوەکە بەباشی و بەتەواوی ئەنجام نەبووە، یاخود لە ئەنجامی شکاندنی پێشوەختی رۆژووەکەیەتی؟ واتە لەڕاستیدا پێش تەواوبوونی ماوەی دیاریکراوی رۆژووەکە و پێش کاتی دەرکەوتنی رەنگە پرتەقاڵییەکە رۆژووەکەی شکاندووە. دەکرێ زۆر گریمانە هەبێ، بەڵام من بەهۆی ئەوەی کە لە رۆژی شکاندنی رۆژووەکەیدا ئەوم نەبینیوە، ناتوانم هیچی لەسەر بڵێم. بەڵام ئاوسانی قاچەکانیان بەهۆی خراپ بەکارهێنانی خواردنەکانەوە بووە (واتە یان بەهۆی زۆرخۆرییەوە بووە یان بەهۆی ئەوەوە بووە کە هەندێ خواردنیان خواردووە کە نەدەبوو هێشتا بیخۆن).

لە لایەکی دیکەوە زێدەڕۆیی کردووە لە بەکارهێنانی ئەو وزە رۆحییەی

کە لە جەستە نوێکەوە بەدەست هاتووە، ئەمە لە کاتێکدایە کە پێویستە لە دوو هەفتەی ئەوەڵی دوای شکاندنی ڕۆژووەکەدا حاڵەتی میانەڕەوی لە بەکارهێنانی ئەم وزەیەدا رەچاو بکرێت. بەم پێیە، پێویستە ماوەی دوو هەفتە بەئارامی و وردییەوە خواردن بخورێ. بۆ ئەوەی بەرەبەرە کۆئەندامی هەرسکردن بە خواردنەکان رابێتەوە، پێویستە خواردن باش بجورێت و لە ژەمەکاندا بڕێکی کەم خواردن بخورێت.

لەسەر هەموو ڕۆژووەوانێك پێویستە وریابێ کە پاش هەفتەی یەکەمی دوای شکاندنی ڕۆژووەکە زێدەخۆری نەکات.

هەموو کەس دەتوانێ پزیشکی خۆی بێت

ب.د کۆکین، لە نامەکەیدا کە ڕێکەوتی ٢٣ی مانگی حوزێرانی ساڵی ١٩٢٦ نووسیویەتی، بەم شێوەیە باسی چۆنێتی ڕۆژوو گرتنەکەی خۆی دەکات:

"لە سیانزەی ئەم مانگەدا کۆتاییم بە ڕۆژووە ٤١ ڕۆژێکەی خۆم هێنا. پێشتر هەندێ شتم لە بارەی کەمخۆرییەوە دەزانی، چونکە بیست ساڵ پێش ئێستا لە ڕێگەی کەمخۆرییەوە لە دڵەکوتێ و هەوکردنی گەدە رزگارم بوو. بەڵام بە هۆی کارێکی قورسەوە کە ٣ ساڵونیو لە یۆگۆسلاڤیا لەئەستۆم بوو، جاریکی دیکە تووشی دڵە کوتێ بوومەوە. لەو ماوەیەدا خەوم زۆر کەم بوو. دوای ئەوەش چووم بۆ مۆنتی نیگرۆ و لەوێ بەهۆی ئەم نەخۆشی دڵەوە ترس دایگرتم، چونکە کارەکەم لە مۆنتی نیگرۆ ناچاری دەکردم هەموو ڕۆژێك ماوەیەکی زۆر بە شاخدا هەڵگەڕێم. لەسەر ئەو بنەمایە، بە ئەنقەست خواردنم کەم دەخوارد و ئەنجامێکی باشیشم دەست کەوت. لە ماوەی ساڵونیوێکدا کە لەوێ بووم، هەستم دەکرد لێدانی دڵم زۆر ڕێکە و تەندروستیشم زۆر باشە. دوای گەڕانەوەم لەوێ، کارێکی سووك و لەبارم

هەڵبژارد کە لە هەموو روویەکەوە لەبار بوو، ئیتر رزگارم بوو لە هەڵگەڕان بە کێوەکاندا، بەڵام ئەنجامەکەی ئەوە بوو کە لەڕادەبەدەر قەڵەو بووم، تا ئەوەی کە بڕیارمدا خواردنەکەم کەم بکەمەوە و وەرزشی قورس بکەم. (جیمناستیکم دەکرد)

لە بەهاری پاردا تەنها یەك لەسەر شەشی خواردنی پێشووم دەخوارد. سەعات دووونیو یان سێی شەو لە خەو هەڵدەستام و بە پێی پەتی تا ئەو رووبارە رام دەکرد کە زۆرجار مەلەم تێدا دەکرد. دووری رووبارەکە تا شوێنی مانەوەم دوو هەزار هەنگاو (بە راکردن) بوو.

دیارە لە سەرەتادا ناچاربووم لەنێو رێدا چەندین جار پشوو بدەم، بەڵام بەم دواییانە لەماڵەوە تا ئەوێ تەنها سێ یان چوار جار لەنێو رێدا دەوەستام بۆ حەسانەوە. کە دەگەیشتمە ئەوێ، ئاوێکم بەخۆمدا دەکرد و توزێك مەلەم دەکرد و پاشان بە "راکردن" دەگەڕامەوە بۆ ماڵەوە.

بۆیە بەو زوویە لەخەو هەڵدەستام، چونکە جیا لەو کاتە، کاتی بەتاڵی دیکەم نەبوو. هەروەها نەمدەویست کەس بمبینێ. چونکە ئەگەر بیانبینیمایە بەو تەمەنەوە لە رۆشتن و هاتنەوەدا بە پێی پەتی رادەکەم، بە شێتیان دەزانیم. تەنانەت ئەو رۆژانەشی کە با و بارن بووایە هەر رامدەکرد. ئەنجامەکەی روونە، قەڵەوی و بواری قەڵەوبوون نەما. رێگا ڕۆشتنم خێراتر و لەشم سوکتر و چاپوکتر بوو. وام لێهاتبوو دەمتوانی هەموو ئەو وەرزشانە بکەم کە لە ماوەی ١٥ ساڵی رابردوودا نەمتوانی بوو ئەنجامیان بدەم. ئەم سەرکەوتنە بوو بەهۆی ئەوەی کە خواردنەکەم زیاد بکەمەوە، لەباتی ئەوەی هەر یەك لەسەر شەشی خواردنەکەی پێشوو بخۆم، زیادم کرد بۆ نیوەی ئەو خواردنەی کە پێشوو دەمخوارد. وازیشم لە راکردنەکە هێنا کە نزیکەی شەش مانگی خایاندو باری تەندروستیم زۆر باش بوو.

پاسەوان و ماسیگرەگان سەریان سوڕمابوو لەو بەردەوامی و خۆراگرییەی من، بەتایبەت لەو سەرمایەی مانگی تشرینی دووەمدا کە هەموو ئاوەکان بەستبووی. باسێك لە خەوی رۆژانە نەبوو، تەنها ئەوەندە نەبێ کە سەعات ۷ بۆ ۸ی ئێوارە رادەکشام. خواردنەکەشم ئەو نانی گەنمەشامییە بوو کە لە مۆنتی نیگرۆ فێری دروستکردنەکەی بووبووم و پێی راهاتبووم.

بەلاّم هیچم لەسەر رۆژووی تەواو و سوودەکانی نەخوێندبۆوە. تا ئەوەی وتارەکانی تۆم بینی کە لەبارەی "چارەسەر بە رۆژوو" نووسیبووتن، ئەم وتارانە بەئاگاهاتنەوەیەکی گەورە و باش بوون بۆ ئەوەی بڕیار بدەم بە مەبەستی گەڕاندنەوەی هێزی بینایی بۆ چاوانم و توانای بیستن بۆ گوێچەکانم، بە کورتییەکەی بۆ گەنج کردنەوەی خۆم، ئەم کارە بکەم (ئێستا تەمەنم ۵۸ ساڵە).

کاتێك بیرم لەو خواردنە کەمە دەکردەوە کە پێشتر پێی راهاتبووم، خۆم بەو قەناعەتە گەیاند کە توانای گرتنی ئەم رۆژووەم هەیە، هەر بۆیە چاوەڕێی کاتێکی لەبار و گونجاوم دەکرد.

یەکەم رۆژووم لە مانگی "کانوونی دووەم"ی ئەمساڵ (۱۹۲٦)دا بوو. بەلاّم کارە قورس و گرانەکەم ناچاری کردم دوای ۱۰ رۆژ بیشکێنم.

لە مانگی "شوبات"دا جارێکی دیکە رۆژووەکەم دەست پێکردەوە، بەلاّم دوای ۹ نۆ رۆژ هەر لەبەر هەمان هۆی پێشوو، شکاندمەوە. بەلاّم ماوەی مانگ‌ونیوێك لەسەر هۆقنەکردن بەردەوام بووم، چونکە دەمزانی هۆقنەکردن یارمەتیەکی باشی هاتنەدەری ژەهرەکان و پاشماوەی خواردنەکانی ناو ریخۆڵەکان دەدا. ئەو زانیارییەشم هەبوو کە مانەوەی ماددە ژەهراوییەکان لەنێو ریخۆڵەکاندا و بلاّوبوونەوەیان بە نێو خانەکاندا لەش ژەهراوی دەکات. دەبێ ئەوەش بڵێم کە پێشتر هۆقنەم نەکردبوو،

تەنانەت رقیشم لێی دەبۆوە.

ئەوە تەنها وتارەکانی تۆ بوو هانیدام ئەنجامی بدەم، ئەویش بەهۆی ئەو هەموو سوود و قازانجەی کە باست کردبوون. ئەنجامەکەشی ئەوە بوو کە کۆئەندامی هەرسکردنم وەك سەردەمی گەنجێتی لێهاتەوەو تەندروستیشم بەرچاو بوو. لە جاران زۆر گەنجتر دیاربووم. قەڵەو بووم، بەڵام نەك ئەوەندەی کە هیلاکم بکات. بەپێچەوانەی قەڵەوی پێشوو کە ناچاری کردم بۆ تواندنەوەی چەورییەکانی پەنا بۆ چەندین رێگا بەرم. قەڵەوی ئێستام بەو واتایە نییە کە ماددەی پیس لە لەشمدا بێت و چەوری زۆر لە ورگمدا کۆبووبێتەوە، بەڵکو بەو مانایەیە کە هەموو ئەندامەکان وەك پێویست گۆشتیان پێوەیە و شێوەیەکی خروخەپان و رێکیان بەخۆوە گرتووە.

ئەمانە سوود و قازانجی هۆقنەکەو ئەو دوو جار رۆژووە بوو کە ماوەکەشیان کەم بوو.

بۆ سێیەم جار:

پاش ئەوەی بینیم تەندروستیم بەو شێوەیەیە و کێشم گونجاوە (٧٩ کیلۆ)، دوای پشکنین و تاوتوێ کردنێکی ورد و تەواو، سێیەم رۆژووم دەست پێکرد. رۆژی ٣ی مانگی ئایار، رۆژی دەستپێکردنی سێیەم رۆژوومە. سەرەتا رەوانکەرێکم خوارد، دوای رۆژێك رەوانکەرێکی دیکەم خوارد. رۆژی یەکەم نەك هەر نانم نەخوارد، بەڵکو ئاویشم نەخواردەوە بۆ ئەوەی هەر لە سەرەتاوە لەشم رابێنم بۆ ئەوەی بتوانێ تا کۆتایی رۆژووەکە تەحەمولی کاریگەرییەکانی رۆژووەکەی هەبێت. حەوت رۆژی دواتر، هەموو رۆژێك نیو لیتر ئاوم تێکەڵ دەکرد و بە کەمێك ئاوی لیمۆوە دەمخواردەوە. ئیشتیام بۆ خواردن بەوشێوەیە نەبوو کە شایانی باس بێت.

سەرەتا بڕیارم دابوو لە ١٥ بۆ ٢٠ رۆژ زیاتر بەڕۆژوو نەبم و ئاگام لە

کارکەم و ئەو وەرزشانەش بێت کە لە سەریان راهاتبووم، واتە وەك پێشوو بجوولێمەوە. بەڵام رۆژی نۆیەم لەشم هەستی بە سەرما کرد، هەر بۆیە وازم لە خواردنەوەی ئاوی فێنك هێنا و دەستم کرد بە خواردنەوەی "چا". هەموو رۆژێك ٣ پیاڵە چام بە کلۆیەك شەکری بچووەکەوە دەخواردەوە. سوپاس بۆ خوا بێ ئەوەی پێویستم بە دەرمان هەبێت لەم سەرمایە رزگارم بوو. بەڵام لە رۆژی بیستەمەوە کارێکی زیاترم بۆ هاتە پێش کە ناچاربووم بە پێ برۆم یان ئەوەی کە لە سەعات ٦ی بەیانییەوە تا ٦ی ئێوارە بەپێوە بم. بەهۆی ئەم کارەوە هەستم بە ماندوێتی و سەر لەگێژەوەهاتن دەکرد. کەوتبوومە سەر دووڕێیانێك کە دەبوو واز لە یەکیان بێنم. یان دەبوو واز لە رۆژووەکەم بێنم یاخود خواردنەکەم زیاد بکەم (واتە شەکری زیاتر بە چاکەوە بخۆم). دووەمیانم بەباشتر زانی، چونکە بیر کردنەوە لەوەی کە رۆژووەکەم بشکێنم، زۆر ناخۆش بوو بەتایبەتی کە لە نیوە ڕێدا بووم و رەنگبوو کاتێکی لەباری دیکەم بۆ رۆژوو گرتنەوە بۆ نەرەخسابایە. لەبەر ئەو هۆکارە بڕی شەکرەکەم زیاتر کرد،و کردم بە رۆژانە ٧ کلۆ شەکری بچووك و سێ لەسەر چواری لیمۆیەك. بەمشێوەیە توانیم لەسەر رۆژووەکەم بەردەوام بم و کارە رۆژانەکەشم لەدەست نەدەم کە سەرچاوەی بژێویم بوو. لە ماوەی رۆژووەکەدا بێجگە لە بەشی کۆتایی زمان ئەوی دیکەی خاوێن بوو. زۆربەی کاتەکان حەزم بۆ خواردن دەچوو بەتایبەت ئەو کاتانەی کە زیاتر خۆم ماندوو دەکرد. لە هەشت رۆژی یەکەمدا کە ئاوی نەکولاوم دەخواردەوە، لە هەموو کات کەمتر هەستم بە برسێتی دەکرد. بەڵام هەر کە دەستم کرد بە خواردنەوەی چا بە شەکرەوە، بەردەوام بیرم لای خواردن بوو. لەو باوەڕەدام کە بۆچوونەکەم سەبارەت بە کاریگەری هۆقنە لە خاوێنکردنەوەی لەشدا سەلماوە.

چارەسەر بە ئاو

بێگومان پاکبوونی زمانلاو حەزی خواردن لەو ماوەیەدا بەهۆی هۆقنەکەوە بوو، چونکە هەموو رۆژێك بە ٢ لیتر ئاو هۆقنەم دەکرد. لە ١٠ رۆژی کۆتایدا هەموو بەیانی و ئێوارەیەك هۆقنەم دەکرد، هەر جارەش ٢ لیتر ئاوم بەکار دەهێنا. نابێ ئەوە لەبیر بکرێ کە دوای رۆژووی دووەم کە ماوەکەی ٩ رۆژ بوو، تا مانگ و نیوێك لەسەر هۆقنەکردن بەردەوام بووم، بۆیە لەو باوەڕەدام کە نەك هەر زیانی نییە بەڵکو چەندین سوودی گەورەشی هەیە.

هەندێك کەس پێیانوایە ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ریخۆڵەکان بە هۆقنە رابێن، بەڵام بەو شێوەیە نییە. دوای وازلێهێنانیشی چوست و چالاکی کۆئەندامی هەرسکردن زیاتر دەبێت.

بە کورتییەکەی: سێیەم رۆژووم لە کاتێکی دژواردا بوو، چونکە لە سەعات ٦ی بەیانییەوە تا ٦ی ئێوارە خەریکی کارکردن بووم. لە کۆتایی رۆژووەکەدا قاچەکانم توانای رێکردنیان نەبوو، بەزۆر دەمجووڵاندن. ئارام و قەرارم نەمابوو. دووپاتی دەکەمەوە کە تەنها لە کۆتایی رۆژووەکەدا ئەم لاوازی و بێتوانایيە رووی تێکردم. جگە لەو چەند رۆژە، کاتەکانی دیکە هەستم بە توانا و چاپووکی دەکرد، تەنانەت هەموو بەیانییەکیش جۆرە بازبازێکم دەکرد. رۆژانی یەك شەممە دەچوومە سەر جۆم و جلوبەرگەکانم دەشۆرد و مەلەم دەکرد، پاشان تا جلەکانم وشك دەبوونەوە، لەبەر هەتاوەکەدا دەخەوتم. ئەم کارەش ماندوی دەکردم.

رۆژی ٣ی "ئایار" واتە رۆژی دەست پێکردنی رۆژووەکەم کێشی لەشم ٧٩ کیلۆ بوو، بەڵام ئەمرۆ کە رۆژی ١٣ی مانگی "حوزێران"ە و رۆژووەکەم شکاندووە، کێشم ٦٠ کیلۆ و ٢٥٠ گرامە، واتە لەشم لە ماوەی ٤١ رۆژ بەڕۆژوو بووندا ١٨ کیلۆ و ٧٥٠ گرام کەمی کردووە. هەرچەند لەگەڵ چادا شەکریشم

دەخوارد، کەچی بەهۆی ئەوەی کە کارەکەم قورس و گران بوو، کێشم ئەو هەموو دابەزیوە.

من لەشی خۆم بە پتەو و رۆحی خۆم بە بەهێز دەزانی، هەر بۆیە نەدەترسام لەوەی کە بە جلوبەرگی تەڕەوە لەبەر "با"دا بوەستم. ترسم لە ئاوی سارد شکابوو، زۆر جار سەهۆڵی سەر رووبارەکەم دەشکاند و مەلەم تێدا دەکرد. بەنێو بەردەڵاندا رێم دەکرد و رام دەکرد —لەبارەی حەز و ئیشتیام بۆ خواردن هەر مەپرسە! نەمدەزانی برسێتی چییە؟ بۆیە دەبوو پەیتا پەیتا خواردن بخۆم. بەڵام ئێستا کە رۆژووەکە تەواو بووە، گەدەم بچووک بۆتەوە و وێك هاتۆتەوە، بۆیە بە نیوەی جارانیش ناخۆم. بەڵام پێموایە لە دوو رۆژی هەوەڵی دوای رۆژوو شکاندنەکە، زیاد لە پێویستم خوارد (پێچەوانەی رێنمایەکانی تۆ)، بۆیە بەشی خوارەوەی قاچی راستم ئاوسا، هەرچەند دڵیشم بەباشی کار دەکات. بەڕاستی قەڵەو بوومەوە. ئەمڕۆ کە یازدەهەمین رۆژی دەستکردنەوە بە خواردنمە کێشم گەیشتۆتە ٧٠ کیلۆ و ٥٠٠ گرام، واتە لەو ماوەیەدا نزیکەی ١٠ کیلۆ زیادم کردووە. من لە خۆشگوزەرانەکان نیم و رۆح زلیش نیم، بۆیە هەر خواردنێك ئامادە بێت دەیخۆم. دەبینی رازیم بە نانی گەنمەشامی و هەرچی لەو نانە زیاتر بێت، لە بەشی خواردنی تەواوکەردا دایدەنێم، واتە لە ریزی پێویستییەکاندا دایناینێم، تەنانەت شەکر و چاو نانی شیرین لە لای من لە ریزی خواردنە ناپێویستەکاندایە نەك پێویستییەکان.

نامەکەم بە سوپاس و پێزانینم بۆ رێنماییەکانت دەربارەی "سوودەکانی رۆژوو" کۆتایی پێدێنم.

ب.د کوکین ٢٣ی حوزێرانی ١٩٢٦.

لە نامەکەی "ب.د کوکین"ەوە دەردەکەوێت کە وەرزش و خۆشتن بە ئاوی

سارد جەستەیەکی پتەوی پێبەخشیوە، دەکرێ ئەو کارەی ئەو ببێتە سەرمەشق و پەند بۆ کەسانی دیکە. لێرەوە دەکرێ بڵێین ئەنجامی زۆربەی کارەکان گرێدراوە بە ئیرادەی مرۆڤەوە.

"د کوکین" نوسیوێتی، جیا لە بەشی کۆتایی زمانم، ئەوەی تری بەردەوام خاوێن بووە. رەنگە خوێنەری بەڕێز پێیوابێ ئەمە لەگەڵ قسەکانی ئێمەدا نایاتەوە. بەڵام بەپێچەوانەوە ئەمە قسەکەی ئێمە دەسەلمێنێ. هۆکارەکەی ئەوەیە کە بە هۆقنە بەردەوامەکانی (بە ٢ لیتر ئاو) رێگەیەکی دیکەی بۆ هاتنەدەری پیسی و تەنە زیادەکانی لەش دۆزیوەتەوە.

هەروەها لەشی بەهۆی ئەو خواردنە زۆر سادەیەی کە ماوەیەکی زۆر لە مۆنتی نیگرۆ خواردویێتی، بەر لەوەی هۆقنە بکات خاوێن بووە، هەربۆیە خڵتە و پیسی لەسەر زمانی دەرنەکەوتووە. بەڵام سەرەڕای هەمووی ئەمانە، خاڵی پرتەقاڵی لە بەشی کۆتایی زمانیدا دەرکەوتووە. ئیشتیای زۆری بۆ خواردن لە ماوەی رۆژووەکەدا بەهۆی کارە قورس و گرانەکەیەوە بووە. چونکە کاری قورس لە ماوەی رۆژوودا دەبێتە هۆی دروستبوونی برسییەتی و حەزی خواردن. زیادکردنی شەکری نێو چاکەی کارێکی دروست بووە، هەر بۆیە توانیویەتی تا کۆتایی رۆژووەکەی لەسەر کارەکەی بەردەوام بێت.

چەند جارێك نانی گەنمەشامیم بینیوە و باش دەزانم چییە، بۆیە دان بەوەدا دەنێم کە نانێکی خۆش و سووك ەو مرۆڤ پێی تێر دەبێت.

کێشی سەرووی سەدو یازدە کیلۆ

و زۆر نەخۆشی دیکە؛

قەڵەوی لەڕادەبەدەر (١١١ کیلۆو نیو).

لاوازی گشتی لەش.

تێکچوونی گشتی لەش.

تێکچوونی شادەمارەکانی دڵ و دەمارەکانی دیکە.

هەوکردنی سییەکان.

ئالوودەبوون بە جگەرە.

نەك تەنها لە رێگەی رۆژووەوە دەکرێ شادەمارەکانی دڵ بێنەوە دۆخی ئاسایی، بەڵکو ئاوسان و هەوکردنی سییەکانیش کە پێی دەوترێ "ئیمفیزا" چارەسەر دەبێ. کە بریتییە لە نەمانی حاڵەتی وێکهاتنەوەی سییەکان، واتە سییەکان دوای هەڵمژینی هەناسە توانای ئەوەیان نییە باش بێنەوەیەك و داخرێنەوە، هەر بۆیە کەمێك لەو هەناسەی تیادا دەمێنێتەوە و بەو هۆیەشەوە نەخۆش هەست بە تەنگەنەفەسی و دڵەکوتێ دەکات.

بەسەرهاتی "میخایل ئەنتۆنیۆس میرغورۆدسکی" دانیشتووی بۆرغاسی بولگاریا ئەم راستییە بەتەواوی دەسەلمێنێت.

ناوبراو پیاوێکی تەمەن ٤٧ ساڵە و لە برینندارەکانی جەنگە. لەسەدا حەفتاوپێنجی (٧٥٪) لەشی لەکار کەوتووە و کەنەفتە. لە ساڵی ١٩٢٣دا پزیشکەکان دوایین پشکنین و چارەسەریان بۆ کرد، دەرکەوت ئەم نەخۆشیانەی هەیە:

١- نەخۆشی دڵ. ٢- چەوری زۆری دڵ. ٣- ئاوسان و ئەستووربوونی شادەمارەکانی دڵ. ٤- هەوکردنی سییەکان. ٥- نەخۆشی جگەر. ٦- سکلیرۆزێکی گشتی و کەم. ٧- فتق. ٨- ئالۆش لە سەر و لە قاچەکانیدا. ٩- مایەسیری و ١٠- گرژبوونی ریخۆڵەکان.

دوای ئەوەی کە میرغورودسکی بەرۆژوو دەبێ، لە ١٧ی مانگی حوزێرانی ساڵی ١٩٢٦دا نامەیەك بۆ خێزانەکەی دەنووسێ کە ئەمە دەقەکەیەتی:

"ئەمرۆ ٢٤ رۆژە بەرۆژووم. هەست بە خۆشی و ئاسوودەیی دەکەم.

بارودۆخم مژدە بەخشە و ئاماژەی بەرەو چاکبوونەوە دەدەن. هەندێك لە دۆستان دەیانوت ئەگەر نەمانزانیایە بەڕۆژوویت، وەماندەزانی ئەو گۆڕانە کەمەی لە رواڵەتدا روویداوە بەهۆی دوو، سێ رۆژ نەخۆشییەوەیە. ئەگەر رۆژانی داهاتووش وەك ئەو ٢٤ رۆژەی پێشوو بڕوات، ئەوا گومانی تێدا نییە کە دەتوانم ٤٠ رۆژەکە بەڕۆژوو بم". دوای هەفتەیەك هاوسەرەکەی دەنووسێ:

"ئەمڕۆ سییەم رۆژی رۆژووی هاوسەرەکەمە. لە رووی جەستەییەوە هەست بە خۆشحاڵی و تەندروستی دەکات. بەڵام لەم رۆژانەی دواییدا هەست بە کەمێك لاوازی و سستی دەکات. دڵی ناسك بووە و زوو هەڵدەچێ. بەڵام سەرەڕای هەموو ئەمانە هیوامان بە چاکبوونەوەی هەیە، چونکە ئێستا باش هەناسە دەدات و شوێنەواری دڵەکوتەکەشی نەماوە.

ئێستا دەتوانێ ماوەیەکی زۆر بڕوات و رابکات، پێشتر مەحاڵ بوو بتوانێ ئەمە ئەنجام بدات. ئەوەی خوارەوەش کورتەیەکە لە بەسەرهاتی رۆژووەکەی "میرغورودسکی":

"چل رۆژ بەڕۆژوو بووم. ٢٤ کیلۆ لە کێشم دابەزی (کێشم ١١١ کیلۆو نیو بوو)، پێش رۆژووەکە ئەوەندە لاواز و بێتوانا بووم، کاری زۆر بچووك و ئاسان نەبایە نەمدەتوانی بیکەم. چەند رۆژێك بەسەر رۆژووەکەدا تێنەپەڕیبوو، هەستم کرد هێز و توانام زیادی کردووە، بۆیە پێنجەم رۆژ چووم بۆ فەرمانگەی پۆستە و گەیاندن، مەودای نێوانماڵەوە و ئەوێم بە ١٤ دەقیقە بڕی، کە پێشتر بە ٢٥ دەقیقە دەمبڕی.

رۆژی نۆزدەیەم هەستم بە زوعف و لاوازی کرد. هەستی دەروونیم زۆر باش بوو. بەڵام هەر کە دەستم دەکرد بە کارکردن، وەها ماندوو دەبووم دەتوت یەك هەفتە کارم کردووە.

رۆژی بیستەم: پیاسەم دەکرد و کارەکانم بەشێوەیەکی وەها ئاسان ئەنجام دەدا کە لە باسکردن نایەت، بەڵام لە هەمان کاتدا هەستم بە کەمێك بێهێزی دەکرد.

رۆژی بستوسێیەم: دارم دەبڕیەوە و پیاسەم دەکرد، کە دارەکانم دەبڕیەوە زۆر بەئاسانی لە شوێنێکەوە دەمگوێزانەوە بۆ شوێنێکی دیکە، بەڵام زوو ماندوو دەبووم. ئەو بێهێزیو لاوازییەی بەهۆی برسێتییەوە بێت حاڵەتێکی تایبەتی هەیە و وەك وتم، رێگر نییە لەبەردەم کاری مرۆڤدا.

هەوکردنی سییەکانم نەما، تەنانەت لە رۆژی دووەمی رۆژووەکەمەوە بەئاسانی هەناسەم دەدا. پێش رۆژووەکە لەکاتی خەودا "پرخە پرخێکی سەیرم هەبوو، پرخەم بەشێوەیەك بوو کەس نەیدەتوانی لەو ژوورەدا بخەوێ کە منی تێدا بووم. بەڵام ئێستا پرخەم نەماوە. سنگم چاك بۆتەوە و ئاوسان و هەوکردنەکانم نەماوە. دڵم باشتر و بچووکتر بۆتەوە. ئازار و خورانی قاچی راستم نەماوە کە لەکاتی جەنگەوە تووشی بووبووم. بەڵام قاچی چەپم کەمێك ئازاری ماوە.

کاتێك بەڕێز "میرغورودسکی" بڕیاریدا بەرۆژوو بێ، لە سێ هەفتە پێش دەست پێکردنی رۆژووەکەیەوە خۆی بۆ وازهێنان لە جگەرە ئامادە کرد، بەڵام هەستی بە دژوارییەکی ترسناك دەکرد. کەچی هەر دوای دەست پێکردنی رۆژووەکەی قێزی لە بۆنی جگەرە دەبۆوە. بۆیە توانی بۆ هەمیشە واز لە جگەرە بێنێ. لە رۆژانی سەرەتای رۆژووەکەدا، لەکاتی ژەمە خواردنەکاندا، حەزی لە خواردن بوو. چلەم رۆژ، لەبەر هەندێ هۆی تایبەت رۆژووەکەی شکاند، هەرچەند بە رواڵەت ماوەی رۆژووەکە تەواو نەببوو. چونکە سەرەڕای ئەوەی کە زمانی سوور و خاوێن ببۆوە کەچی

ئیشتیای خواردنی بۆ نەگەڕابۆوە.

وادیارە نیشانەکان نەگەیشتوونە کۆتایی خۆیان، بەڵکو لە ڕێڕەوی خۆیاندا تووشی لەمپەر هاتوون. بۆیە وا دەڵێم چونکە کۆئەندامی هەرسکردن زۆر سست و لاواز بووە و هۆقنە نەیتوانیوە هەموو کۆئەندامەکە خاوێن بکاتەوە.

بێگومان زۆر کەس پێش ڕۆژووەکەیان ئاگایان لە کۆئەندامی هەرسکردنی خۆیان نییە، بەڵکو دوای ڕۆژووەکە هەموو شتێکیان بۆ دەردەکەوێت.

من ئاگام لە بەسەرهاتی بەڕێز "ر. س. ئێم" هەیە: ناوبراو زمانی تا ڕۆژی ٤٦ەم خاوێن نەبۆوە. لەم کاتەدا هۆقنەی کرد (جیا لەو هۆقنانەی کە پێشتر کردبووی)، هەندێك پیسایی سەیر و نامۆی دانا.

لە ڕۆژی چلوحەوتەمدا زمانی بەتەواوی خاوێن بۆوە و ئیشتیای خواردنی کرایەوە. پێدەچێ بەسەرهاتەکەی "میرغورودسکی" لەو جۆرانە بێت. گەورەترین بەڵگە ئەوەیە کە خاڵی زەرد و پرتەقاڵی لەسەر زمانی دەرنەکەوتووە.

نامەیەکی دیکە

ئاوسان و هەوکردنی سییەکان.

ڕەبوو (ئازاری درێژخایەنی سنگ).

نەبوونی ئیرادەی وازهێنان لە"جگەرە"

ئەندازیار "ئی دە بۆندی" خەڵکی (فارسۆفیا)، نامەیەکی بە ڕێکەوتی ٢٤ی مانگی نیسانی ١٩٢٦ نووسیوە و دەڵێت:

"لە (بورس ئیرتۆر) کارێکم هەبوو کە دەبوو لەژێر ئاودا ئەنجامی بدەم.

ئەمەش ببووە هۆی هەوکردنی سییەکانم و جگەرەش کە نەمدەتوانی تەرکی بکەم، هەوکردنەکەی لێ قورستر کردبووم. لە لایەکی دیکەشەوە تووشی تەنگە نەفەسی و کۆکەیەکی توند ببووبووم کە بەڵغەمێکی زۆری لەگەڵ خۆیدا دەهێنایە سەرەوە. کۆکە و تەنگەنەفەسییەکە بڕستیان لێ بڕیبووم و نەیان دەهێشت هیچ کارێك بکەم".

لە نامەیەکی دیکەدا کە ڕێکەوتی ٤ی مانگی حوزێرانی ساڵی ١٩٢٦ی لە سەرە، دەنووسێ:

"ئەمڕۆ سی(٣٠)یەم ڕۆژی ڕۆژووەکەمە. لە هەفتەی یەکەمدا تووشی هەڵامەت و هەوکردنی ئاڵووەکان بووم، ناچار بۆی کەوتم. پلەی گەرمیی لەشم گەیشتە ٤٠ پلەی سەدی، بەڵام ڕۆژووەکەم نەشکاند. هەر لە دوو هەفتەی یەکەمدا "ڕەبوو"ەکەم هێورتر بۆوە. ئێستا بەئاسانی ڕێ دەکەم بێ ئەوەی هەست بە تەنگە نەفەسی بکەم، هەروەها دەتوانم یەکبینە تا نهۆمی چوارەم ڕاکەم، ئەو کارەی کە چەندین ساڵ بوو بە خەوی شەوانیش نەمدەبینی. هەستی دەروونیم باشە. نیشانەکانی لاوازی ئەعسابم نەماوە، بەشێوەیەك کە چیدی کەسانی دەوروبەرم نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە مندا بەدی ناکەن.

ڕۆژی بیستەم بڕیارمدا واز لە جگەرە بێنم، زۆر ئاسان و بەشێوەیەکی ناوازە توانیم وازی لێبێنم. ئەمە لە حاڵێکدایە کە پێشتر زۆرم هەوڵ دەدا وازی لێ بێنم، بەڵام سەرکەوتوو نەدەبووم.

لە هەفتەی چوارەمەوە زمانم دەستی کرد بە خاوێن بوونەوە، بەڵام بەردەوام نەبوو، جارێکی دیکە پیس بۆوە و لەنێو دەممدا هەستم بە تامێکی ناخۆش دەکرد، من ئەم حاڵەتە بە ناخۆشترین و خراپترین بەرهەمەکانی ڕۆژووی دەزانم. ١٥ کیلۆ لە کێشم دابەزی و ناوقەدیشم ١٥

سانتیم باریکتر بوو.

لە رۆژی ٤ی حوزەیراندا، کێشم ٧٢ کیلۆو ٢٥٠ گرام، بالاّم مەترێك و ٦٨ سانتیم، ناوقەدم ٩٨ سانتیم و دەوری ملم ٣٨ سانتیم‌ونیو بوو.

لە رێکەوتی ٥ی مانگی تەمووزدا، کێشم ببوو بە ٥٩ کیلۆ و بالاّم هەروەك خۆی بوو، ناوقەدم ببوو بە ٨٣ سانتیم و ملیشم ببووە ٣٦ سانتیم‌ونیو.

لێم روون بوو کە هەموو ئەندامەکانی لەشم بەرەو باشی دەچن. دلّەڕاوکێ و نیگەرانی سەرتاپای گیانی داگرتبووم، زمانم پڕبوو لە چڵك و خلّتە و بەتایبەت ناوەڕاست و دەورووبەر و بەشی کۆتایی و نزیك قوڕگم[1].

بەردەوام بووم لە هۆقنەکردن، بۆ زیاتر پاککردنەوەی ریخۆڵەکان و پیساییەکی زۆرم فڕێ دەدا، بۆیە کەوتمە گومانەوە کە نەکا بەهۆی ئەوەی کە خواردن بە لەش ناگات، لەش خەریکی خواردنی ئەندامەکانییەتی بۆیە ئەو هەموو پیساییەی دەردەدات. بەلاّم سەرم لەوە سوڕمابوو ئەی ئەگەر وایە بۆچی وزە و تواناکانم کەم نەبۆتەوە. بەڵکو بەپێچەوانەوە، ئەو لاوازی و سستییەی لەکاتی هەوکردنی ئالوەکانم بەهۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی دروست بووبوو، نەما و خۆشی و ئاسوودەیی دەروون جێی گرتۆتەوە.

لە نامەی سێیەمدا کە رێکەوتی ٨ی مانگی حوزەیرانی ساڵی ١٩٢٦ نووسیویێتی، هاتووە:

---

[1] - ئەوانەی ئەم رۆژووە دەگرن، پێویستە کاتی ژەمەکان خۆیان بە شتێکەوە سەرقاڵ بکەن. باشترین شتیش بۆ پڕکردنەوەی ئەو کاتانە خوێندنەوەی هەندێ کتێبێ بەسوودە لەو بوارەدا، وەك "رۆژووی تەندروستی" و "خۆراکی سروشتی و رازی تەندروستی". ئەم دوو کتێبەش لە لایەن وەرگێڕەوە کراون بە کوردی..

"زۆر بە نابەدڵییەوە ڕۆژووەکەم شکاند، واتە لە ڕۆژی ٣٣هەمدا شکاندم، هەر تەنها هەفتەیەکم مابوو بۆ کۆتایی. هۆکارەکەشی ئەوە بوو کە لێدانی دڵم کە دەبێ لەکاتی لەش ساغیدا ٦٢ لێدان لە دەقیقەدا بێت، دابەزیبوو بۆ ٤٢ لێدان. هەر ئەمە نەبوو، بەڵکو لێدانەکەی لاواز ببوو، هەرچەند من هەستم بە لاوازی نەدەکرد.

لە کۆتایی هەفتەی یەکەمی دوای شکاندنی ڕۆژووەکە سەیرم کرد قاچەکانم، لە ئەژنۆ بۆخوارەوە، ئاوساوە، بۆیە زۆر بە وریایی و پارێزەوە خواردنم دەخوارد. پاش هەفتەیەك چاکبوومەوە، بەڵام بۆ ماوەی هەفتەیەکیش تووشی خوێن بەربوونی ڕیخۆڵە هاتم، پاشان بێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك چاکبوومەوە[1]. لێم ڕوون و ئاشکرایە کە لەشم گەڕاوەتەوە سەر دۆخی سروشتی خۆی.

تا ئێستا دەمم بۆ گۆشت نەبردووە و هەوڵ دەدەم تا بتوانم نەیخۆم.

ئەگەرچی هێشتا بەڵغەم هەر مابوو، بەڵام کۆکەکەم بەتەواوی لەکۆڵ ببۆوە. هەروەها تا ئێستا کە مانگێکە دەستم کردۆتەوە بە خواردن، دەمم بۆ جگەرە نەبردووە، بێئەوەی بۆی بێتاقەت بم. نایشارمەوە هەندێك جار بیری "جگەرە" دەکەم، بەڵام زۆر بەئاسانی و بێکێشە فرامۆشی دەکەم، هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژم و درێژە بەکارەکەی خۆم دەدەم. ئێستا کێشم ٦٦ کیلۆیە، واتە دوای تێپەڕینی یەك مانگ بەسەر شکاندنی ڕۆژووەکەمدا ٨

---

[1] - ئەو کەسانەی کە ڕۆژووی تەواو ناگرن، ڕەنگە تووشی خوێن بەربوونی ڕێخۆڵە نەستوورە ببن. ئەم حاڵەتە تەنها دوو یان سێ ڕۆژ دەخایەنێ و بەدەگمەن دەگاتە هەفتەیەك و هیچ جێی مەترسی نییە و پێویست بە چارەسەر کردن ناکات. وەرگێڕی عەرەبی.

کیلۆ زیادم کردووە، دەمەوێت لەم ئاستەدا رایگرم و نەهێڵم قورستر ببم. لەباری دەروونی خۆم رازیم، سبەینیش سەردانی "چنستۆ خۆفۆ" دەکەم و تا ئەویٚ بەپیٚ دەرۆم کە ٣٧٠ کیلۆمەتر لێرەوە دوورە.

لە کۆتاییدا دووپاتی دەکەمەوە کە سوپاس بۆ هەموو ئامۆژگاری و رێنوێنییەکانت.

* بەلام ئەوەی لەبارەی دابەزینی ژمارەی لێدانەکانی دڵی لە هەفتەی پێنجەمدا نووسیوێتی، شتێکی سروشتییە و ئەم حاڵەتە پەیوەندی بە پلەیگەرمی لەش و باری دەروونی مرۆڤ و ...هتدەوە هەیە. چونکە لەم کاتەدا باری دەروونی مرۆڤ و "تونۆس" جیاوازی هەیە لەو کاتانەی کە خواردن لە رێگەی گەدەوە دەدریٚ پێی.

لەکاتی رۆژوودا لەش دوو لەسەر سێی ئەو وزەیەی پێویستە کە لەکاتی ئاساییدا بۆ ئەنجامدانی کارەکانی خۆی (واتە بۆ هەناسەدان و لێدانی دڵ و هەرسکردن) بەکاری دەهێنیٚ. واتە لەبری ٢٥٠٠ کالۆری کە لەکاتی ئاساییدا پێویستە، لەکاتی رۆژوودا تەنها ١٦٠٠ کالۆری پێویستە، هەر بۆیە دەبوو بەرێز (دی بۆند) نیو پیالە "چا"ی گەرم بخواتەوە و نیو سەعات لەنێو جێدا ئیسراحەت بکات. ئەگەر لەو کاتەدا کە ژمارەی لێدانەکانی دڵی دابەزیبوو ئەم کارەی بکردایە، جووڵە و لێدانەکانی دڵی دەگەڕانەوە سەر دۆخی ئاسایی. مادام رۆژووەوان نەزانێت لەم کاتانەدا چی بکات ئەوا نابیٚ بیر لە هیچ شتێکی دیکە بکاتەوە.

پێویستە خوێنەری بەرێز ئاگاداری ئەو مەسەلە گرنگە بێت کە: وەك لەو دوو سەربوردەیەی پێشووەوە دەر دەکەوێت کە چارەسەری هەوکردنی سییەکان بە رۆژوو، دەوری هەیە لە وازهێنان لە جگەرە و ئاسانتری دەکات. بە بەڵگەی ئەوەی کە ئەوانەی خوویان بە جگەرەوە گرتووە و لەکاتی

بەرۆژووبووندا وازی لێدەهێنن، دوای تەواو بوونی رۆژووەکەش زۆر ڤێزیان لە جگەرە دەبێتەوە. خووگرتن بە جگەرەوە هەرچەند کۆنیش بێت، وازلێهێنانی زۆر ئاسانە.

خراپترین جۆری هەوکردنی سییەکان، ئەو هەوکردنەیە کە بەهۆی ژەهراویبوون بە گازە خنکێنەرەکانەوە دروست دەبێ، ئەوانەی بەهۆی ئەو جۆرە گازانەوە ژەهراوی بوون، زۆر بە بۆنی جگەرە قەڵس دەبن.

وادیارە رۆژوو دەتوانێ قوڵترین ناوەندەکانی کۆئەندامی دەمار چارەسەر بکات، هەمان ئەو ناوەندانەی کە ئەگەر ئەم گازانەیان پێبگات کە پێشتر باسکرا، مرۆڤ تووشی هەکردنی سییەکان دەبێت. لەو شتانەی مرۆڤ دڵخۆش دەکات ئەو تاقیکردنەوانەن کە سەبارەت بە کاریگەری رۆژوو لەسەر تووشبووان بە ژەهراویبوون بەو گازانە ئەنجام دەدرێن.

بیست ساڵ هەوکردنی گەدە

چاکبوونەوە تەواوەتی بە (٣٨) رۆژ رۆژوو

بیست ساڵ هەوکردنی گەدە.

تووڕەیی:

"ئەسکەندەر جو کۆف"ی تووڕە و تۆسنی تەمەن ٣٥ ساڵ، خەڵکی مۆسکۆ و پزیشکی ددان، لە نامەیەکدا نووسیێتی:

"٢٠ ساڵی تەواو بەدەست هەوکردنی گەدەوە ئازارم چەشت. لەو ماوەیەدا بۆ خێزانەکەم ببوومە مایەی ئازار و ژان. ئیرەیم بە منداڵەکانی خۆم دەبرد، چ جای منداڵی خەڵکی. من کارم دەکرد، بەڵام نەمدەتوانی ئەوەی ئەوان دەیخۆن، بیخۆم؛ هەربۆیە بەردەوام من برسی بووم و ئەوان تێر."

دوای ئاگاداربوون لە ئامۆژگارییەکانی من دەربارەی رۆژوو، دەستی لە خواردن هەڵگرت، تا ئەو کاتەی هەموو زمانی خاوێن بۆوە و ئیشتیای تەواوی بۆ خواردن بۆ گەڕایەوە (ئەو نیشانانەی کە بۆ کۆتایهێنان بە رۆژوو پێویستە دەرکەون). ناوبراو بۆ رزگاربوون لە نەخۆشییەکەی تەنها ٢٨ رۆژی پێویست بوو.

دوای چاکبوونەوەی تەواوەتی، خێرا هاتە لای من و وتی: "من تەواو چاك بوومەوە و ئێستا حەزم لە خواردنی "کاشا"یە (کە جۆرە خواردنێکی لای ئێمەیە). ئێستا بەختەوەری و تەندروستی و خۆشی، باڵی بە سەر ماڵی ئێمەدا کێشاوە و لەڕاستیدا ژیانێکی نوێم بەدەستهێناوە."

نەخۆشی چاو و لاوازی گشتیی خۆی لەم رێگایەوە چارەسەر کرد:

خاتوو "ئیدۆکیا پیترڤنا بلیتی نیڤا" بۆ ماوەی ١٢ ساڵ نەخۆش بوو، نیشانەی نەخۆشییەکەشی ئازاری زۆری قاچەکانی بوو. پاشان چاوەکانی تووشی "ئاوی رەش" بوون و کز بوون. نەشتەرگەریان بۆ کرد، بۆ ماوەیەك باش بوو، بەڵام زۆری نەخایاند لێی هەڵدایەوە و ئەمجارەیان لە جاری پێشوو خراپتر بوو، ئەمجارەیان وای لێهات تا دوو ساڵ چاوێکی نەیدەبینی، تەنها هەندێ پەڵەی سوور نەبێت هیچی دیکە نەدەبینی. چاوەکانی ئاوسان و خوێنیش لە دەمارەکانی ملیدا گرۆگرۆی کرد. هەستی بە لاوازی گشتی دەکرد، بەتایبەت لە پووکەکانیدا، کاتێك نانی دەخوارد خەریك بوو ددانەکانی دەکەوتنە ناو دەمییەوە.

ئەم خانمە تەنها ١٦ رۆژ بەرۆژوو بوو. بەهۆی ئەوەی لە رۆژی پانزیەمدا

ئیشتیای بۆ خواردن کرایەوە، (دیارە ئەم حاڵەتە دەگمەنە). باری تەندروستی باش بوو، ئاوساوی چاوەکانی نەمابوون و پووکەکانی بەهێز ببوون، ددانەکانی پتەو بوونەوە و دەیتوانی وەك ئەو کەسانە خواردن بخوا کە ددانەکانیان ساغە. بەڵام بینایی چاوەکانی وەك پێویست باش نەبوونەوە. رەنگبوو بۆ چاکبوونەوەی چاوی، پێویستی بە ماوەیەکی زیاتری بەڕۆژووبوون بێت.

چلوپێنج رۆژ بەڕۆژوو بوون ئەم نەخۆشیانەی خوارەوەی لە کۆڵ کردەوە:

١-هەوکردنی قورسی گەدە.

٢-لاوازی زۆری ئەعساب.

٣-ئاوبەند.

٤-بارگرژیی دەروونی و بەردەوام لەبیری خۆکوشتندا بوون.

ئیفلیج بوونی لایەکی لەش.

تەواوی ئەم نەخۆشیانە هەر لە رۆژانی سەرەتای رۆژووەکەوە روو لە چاکبوونەوە بوون و پاش ٤٥ رۆژ بەڕۆژوو بوون بەتەواوی چاك بۆوە.

"ستیلا کۆنتسێل" کچێکی خەڵکی "فیلادلفیا"یە. ناوبراو لەش و لارێکی زۆر لەڕو لاوازی هەبوو، هەروەها تووشی هەوکردنێکی قورسی گەدد ەو لاوازیی ئەعساب ببوو. نیوەی راستی لەشی لەکار کەوتبوو، هەروەها باری دەروونی ناتەواو بوو، بەردەوام بیری لای خۆکوشتن بوو. خێزانەکەی ناچار بوون بیبەن بۆ شێتخانە.

پزیشکەکان بە خێزانەکەیان وتبوو نەخۆشی ئەم کچەتان تەنها وەهم و خەیاڵاتە و هیچی تر نییە و بە ماوەیەك پشوودان و زۆر خواردن چاك

دەبێتەوە. واتە پێویستە هەموو ڕۆژێك سێ ژەمی تێر تێر بخوات و لە نێوان سێ ژەمەکانیشدا دوو لیتر شیر بخواتەوە، ئەگەر ئیشتیاشی لێنەبوو، دەبێ بە هەر شێوەیەك بووە دەرخواردی بدەن، تەنانەت ئەگەر لە ڕێگەی لووتییشەوە بیکەنە گەدەیەوە.

نەخۆش بە قسەی دکتۆرەکەی کرد، ئەگەر چی دەیزانی ئەم شێوازە، لە ئازار و ناڕەحەتییەکانی ژیان ڕزگاری دەکات و بەرەو مردنی دەبات و بۆ هەتا هەتایە ئاسوودەی دەکات.

لە ئەنجامدا جیا لەو نەخۆشییانەی هەیبوو، تووشی ئاوبەندیش بوو. ئەم نەخۆشییانە توانای جووڵان و هەستانیان لێ بڕیبوو. لە شێتخانە هێنایانە دەرەوە. پزیشکێکی دیکەیان بۆ هێنا. ئەم پزیشکە وتی پێویستە بەڕۆژوو بێت. کچە سەرەڕای هەڕەشەکانی ماڵەوەیان، کە ئەویان لە ئەنجامە خراپەکانی ڕۆژوو ئاگادار دەکردەوە، بەقسەی پزیشکەکەی کرد و ڕۆژووەکەی دەست پێکرد.

هەفتەی یەکەمی ڕۆژووەکەی هەمووی لەنێو جێدا خەوت. بەڵام لە هەفتەی دووهەمدا هەستی کرد باشە و دەتوانێ ڕۆژانە لەسەر کورسی دانیشێت. ڕۆژانە بیری بەهێزتر و گەشتر دەبوو. ئەو ئازار و ژانە جۆراوجۆرانەی هەموو گیانیان تەنیبۆوە، خەریکبوو بەرەبەرە نەدەمان.

ڕۆژی یازدەهەم بۆ پیاسەکردن لە ماڵ هاتەدەر و نزیکەی کیلۆمەترونیوێك بەپێ ڕۆیشت. ڕۆژی بیستەم ٣ کیلۆمەتر و ڕۆژی بیست‌وچوارەم ١٠ کیلۆمەتری بڕی. ڕۆژی ٣٢هەم زۆربەی ڕۆژەکەی بە پیاسە و گەڕان بردەسەر، واتە لە سەعاتی یەك‌ونیوی نیوەڕۆوە تا یازدەونیوی شەو پیاسەی کرد. بەهۆی ماندوویی زۆرەوە ئیشتیای بۆ خواردن چوو، بەڵام پاش ٣ سەعات ئەم حەزە نەما. نەخۆشەکە خۆی دەڵێ:

چارەسەر بە ئاو

"لە ماوەی رۆژووەکەدا هەستم بە هیچ چەشنە فشار و نیگەرانییەك نەدەکرد، بەڵکو هەستم دەکرد خەریکە ژیانێکی نوێ لە هەموو لەشم دەگەڕێت. هێزی بیرکردنەوە و توانای تێگەیشتنم رۆژ لەدوای رۆژ بەهێزتر و رووناکتر دەبوونەوە. نیگەرانییە دەروونییەکان هیچیان نەمان. ئەو ژیانەی کە من هەر بە دژواری و نیگەرانیم دەزانی، ئێستا بەشێوەیەکی پڕ لە خۆشی و رووناکی و ئاسوودەیی دەیبینم. خۆر و گوڵ و درەختەکان کە هیچ بەها و بایەخێکیان نەمابوو لە لام، ئێستا جوانی و قەشەنگی و بەهای راستەقینەی خۆیان بەدەست هێناوەتەوە. من ئێستا دەزانم چ بەها و بایەخێکیان هەیە. خێزانەکەم ئەوەندە بەو چاکبوونەوەیەم دڵخۆشن کە لەباس و نووسین نایات".

زمانی خاتوو " کۆنتسێل" لە رۆژی ٤٤مەوە دەست دەکات بە خاوێن بوونەوە و نیشانەکانی حەزی خواردنی تیا دەرکەوت. دوای ئەوە ئیشتیای خواردن وازی لێنەهێنا، هەر بۆیە لە سەعاتی ١٢ی رۆژی ٤٥مدا رۆژووەکەی دەشکێنێت. ئەو رۆژە هێلکەیەکی برژاو و کەمێك نان و توزێك پەنیری دەخوات. بەیانی رۆژی دووەم هەر لەو خواردنانەی دەخوات، بەڵام ئێوارە بڕەکەی زیاد دەکا. لە ماوەی رۆژووەکەیدا ٩ کیلۆ لە کێشی دادەبەزێ (پێش رۆژووەکە کێشی ٦٣ کیلۆ بووە).

چەند مانگێك دوای رۆژووەکەی نامەیەکی بۆ ئەو پزیشکە دەنووسێ کە پێشنیاری رۆژووەوەکەی بۆ کردبوو. لە نامەکەیدا هاتووە: "دوێنێ دوای ٤٠ کیلۆمەتر رێگا رۆشتن، بە کەیف و خۆشی و یاریکردن بەسەر پشتی ئەسپەوە گەڕامەوە بۆماڵەوە. هیچ نەخۆشییەکم نەماوە و خۆشحاڵم. منیش هەست دەکەم وەك ئەو مەلانەم کە بەسەر لقی دارەکانەوە نیشتوون و دەخوێنن."

ئێستا ١١ کیلۆ کێشم زیادی کردووە. ئەمە لە حاڵێکدایە کە بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە، کێشی تەنها ٩ کیلۆ کەمی کردبوو. (٢ کیلۆ قازانج).

١٣ ساڵ بوو بەردەوام عەینەکی لەچاو دەکرد بەڵام دوای رۆژووەکە هیچ پێویستییەکی بە عەینەك نەما.

من سەرنجتان بۆ بابەتێکی گرنگ و چاوەڕوان نەکراو رادەکێشم، ئەویش کاریگەری رۆژووە لەسەر زیادبوونی رووناکی چاوو چاکبوونەوەی. رۆژوو تەنانەت کاریگەرییەکی زۆری لەسەر نزیك بینەکانیش هەیە. زۆرن ئەو رووداو و بەسەرهاتانەی کە سەلمێنەری ئەم بابەتەن. بۆ دڵنیابوون لە راستی ئەم بابەتە باشترە کتێبەکەی دکتۆر "دیفە" واتە "الصوم الشافی" "رۆژووی شیفابەخش"، بخوێننەوە.

نەخۆشی ئاوبەند لەو پەڕی قورسیدا!!

دەرکەوتنی نیشانەکانی چاکبوونەوە لە رۆژی دووهەمی رۆژووەکەوە.

نەمانی نیشانەکانی ئاوبەندی لە کۆتایی هەفتەی سێیەمدا.

چاکبوونەوەی تەواوەتی دوای ٥٠ رۆژ.

"لیۆنارد ترێس" بازرگانی دەوڵەمەندی "فیلادلفیا" تووشی نەخۆشی ئاوبەند بوو. ئاو تا سنگی هاتبوو، نەیدەتوانی بخەوێ، هەمیشە لەسەر کورسییەکی گەورە دادەنیشت، تەنانەت نەیدەوێرا سەری بنێت بە کورسییەکەشەوە، چونکە دەترسا تووشی ئازار ببێت. پزیشکەکان راشکاوانە پێیان وتبوو: هیوایەکیان بە چاکبوونەوەی نییە. بەڵام هەر کە بەسەرهاتی خاتوو " کۆنتسێل"ی دەبیستێ، دەست دەکا بە رۆژوو گرتن، لە رۆژی دووهەمەوە ئیشتیای بۆ خواردن نامێنێ. رۆژی سێیەم دەتوانێ بچێ بۆ

نهۆمی سێیەمی ماڵەکەی و بە ئیشتیا لەوێ بخەوێ. لە رۆژی یازدەهەمەوە دەست دەکات بە چوونەدەر و پیاسە کردن و هەموو رۆژێك ۳ تا ۸ کیلۆمەتر پیادەڕەوی دەکا.

دوای سێ هەفتە نیشانەکانی ئاوبەند نەمان، بەڵام ئیشتیای خواردنی نەبوو، هەموو رۆژێك ئاوی دوو پرتەقاڵی دەخواردەوە، لای ئێوارانیش شەربەتێکی لیمۆی گەرمی دەخوارد. لەو باوەڕەدام هەر ئەم خواردنی ئاوی پەرتەقاڵە کە ناتەبایە لەگەڵ مەرجەکانی رۆژووەکەدا، بۆتە هۆی ئەوەی کە لەشی نەتوانێ لە ماوەی ئاسایی خۆیدا (واتە ۳۵ تا ٤٥ رۆژ)، خۆی بەتەواوی خاوێن بکاتەوە، هەر بۆیە "لیۆنارد" تا رۆژی ٥٠ ئیشتیای بۆ خواردن نەگەڕایەوە.

لە پەنجاهەمین رۆژدا بەبێ فەرمانی پزیشك و بەمەیلی خۆی، دوو پارچە گۆشتی ران و کەمێك نان و بڕێك قەیماغی خوارد. هەرچی حەزی بۆی چووبایە داوای دەکرد و بۆیان ئامادە دەکرد.

رۆژی دواتر (واتە پەنجاویەکەمین رۆژ) سەعاتی ۱۲ نیوەڕۆ قاپێك پەتاتە و چەند نانێکی شیرین و بڕێك خواردنی جۆراوجۆری دیکەی خوارد، هێندەی نەخایاند گەڕایەوە سەر بەرنامەی خۆراکی پێش رۆژووەکەی. پێش رۆژووەکە، کێشی ۹٤ کیلۆ بوو، بەڵام دوای رۆژووەکە دابەزیبوو بۆ ٦۳ کیلۆ، واتە ۳۱ کیلۆ لە کێشی کەمی کردبوو.

بەسەرهاتێك لە كتێبی "ڕۆژووی شیفابەخش"ەكەی دكتۆر "دیفە"وە.

ناوبراو ئەم بەسەرهاتەمان بۆ دەگێڕێتەوە: خاتوو "ح. ب"ی تەمەن ٧٦ ساڵ، تووشی تەنگەنەفەسی بوو، پاشان لێی كرد بە ئاوبەند.

پێڵوەكانی تووشی هەوكردنێكی وەها بوون كە پیرێژن نەیدەتوانی بەئاسانی چاوەكانی بكاتەوە، هەروەها بەهۆی هەوكردنی قوڕگییەوە نەیدەتوانی خواردنِ قوت بدات، وای بەسەر هاتبوو دەتووت چەند زەرفی پڕ لە ئاویان، هەم بەژێر پێڵوەكانی و هەم بە قوڕگییەوە هەڵواسیوە. هەروەها هەستی بە سەرمایەكی زۆریش دەكرد.

كێ دەیوێرا پێشنیاری ڕۆژوو بۆ پیرێژنێكی ئاوا بەساڵاچووی لەڕولاواز و بڕست لێبڕاو، بكات؟! لە حاڵێكدا كە نیشانەكانی ژیان تیایدا بەرەو نەمان دەچوون. كەس نەیدەوێرا ئەو پێشنیارەی بۆ بكات. بەڵام ئەو خۆی بڕیاریدا ئەو كارە بكات و كردیشی! ئاوەكان بەرەبەرە نەمان، ئاوساوییەكانیش هێدی هێدی بچووك بوونەوە، تا ئەوەی كە دوای دوو هەفتە بەتەواوی نەخۆشییەكەی لەكۆڵ بۆوە.

چل ڕۆژ بەڕۆژوو بوون بە مەبەستی تاقیكردنەوە و خۆپاراستن

من بۆ ئەوە بەڕۆژوو نەبووم كە لەدەست نەخۆشی ڕزگارم ببێت، چونكە من لە ڕووی لەشساغییەوە هیچ كێشەیەكم نەبوو، بەتایبەت لەچاو خەڵكی شاردا كە خۆم یەكێكم لەوان. بەڵكو مەبەستم ئەوە بوو مشووری داهاتووی خۆم بخۆم، واتە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا نەخۆش نەكەوم، دەمویست لە ڕێگەی ڕۆژگرتنەوە خۆم لەو نەخۆشیانە بپارێزم كە هەموو ساڵێك تووشی

خەڵك دەبن. دەمویست خۆم لەو وردە نەخۆشیانە بپارێزم کە هەندێ کەس بە ئاسایی دەزانن و لەئاستیاندا کەمتەرخەمن. بەڵام نابێ لەبیرمان بچێ هەر ئەم نەخۆشییانەی کە ئێمە لەئاستیاندا کەمتەرخەمین، لەش و دەروونی مرۆڤ زۆر ئازار دەدەن، هەندێکجاریش وا دەکەن مرۆڤ نەتوانێ کارە پێویستییەکانیشی ئەنجام بدات.

مەبەستێکی دیکەم ئەوەبوو کە دەمویست خۆم تاقی بکەمەوە تا بۆم روون ببێتەوە مرۆڤ تا کەی دەتوانێ لەئاست برسێتیدا خۆڕاگرێ، بێئەوەی هیچ زیانێکی پێبگات، بەڵکو بەپێچەوانەوە سوودێکی زۆریشی پێبگات کە بریتییە لە نوێبوونەوەی تواناکانی ژیان و گەشە و نەشەی ئامرازەکانی ژیان لە ناخی مرۆڤدا. من لە رووی نەزانی و گەمژەییەوە نەبوو کە دەستمدایە ئەم کارە، بەڵکو دەمزانی رۆژوو چ سوودێکی زۆری بۆ لەش هەیە، هەروەها دەمزانی تواناکانی تێگەیشتنی مرۆڤ هێزی ئەوەیان هەیە رێنمایی بکەن بۆ سەر ئەو رێگەی لە قازانجییەتی و بیگێڕنەوە لە ڕێگایەك کە زیانی بۆی هەیە.

هەر بەهۆی ئەم بڕوا و باوەڕە پتەوەشەوە بوو کە لە بەرامبەر پزیشك، دۆست، خێزان و کەسوکارەکانمدا خۆم راگرت، ئەو دڵسۆزانەی کە سووربوون لەسەر ئەوەی بەقەناعەتم بگەیەنن و من لەو کارە شێتانەیە (دیارە بە باوەڕی ئەوان)، واتە بەڕۆژوو بوون، پەشیمان بکەنەوە. هەر بەڕاستی ئەوان ئەم کارەیان بە کارێکی شێتانە دەزانی.

کاتژمێر ١٢ی رۆژی بیستوشەشی مانگی کانوونی دووەمی ساڵی ١٩١٤، رۆژووەکەم دەست پێکرد و کاتژمێر ٨ی دوانیوەڕۆی رۆژی حەوتی مانگی ئازاری هەمان ساڵ، کۆتاییم بە رۆژووەکەم هێنا، واتە ٤٠ رۆژ و چەند کاتژمێرێك بەڕۆژوو بووم. بەدرێژایی ئەو ماوەیە هیچم نەخوارد، تەنها

ئاوێ کولاوم دەخواردەوە. بەڵام لە ڕۆژی ١٧ تا ٢٧ی ڕۆژووەکەم، کەمێ هەنگوێن و شەکر و ئاوی لیمۆ یان ئاوی پرتەقاڵیشم بۆ زیاد دەکرد. دوای ماوەیەك بەڕۆژوو بوون هەستم ئەکرد ئاوە کولاوەکە تاڵە، هەر بۆیە بۆ ئەوەی تامی تاڵییەکەی نەمێنێ و بتوانم بڕێکی زیاتری لێبخۆمەوە، بۆ ئەوەی لەش بتوانێ خۆی خاوێن بکاتەوە ناچار بووم ئەو شتانەی سەرەوەی تێکەڵ بکەم بۆ ئەوەی تامی خۆشتر بێت. بەڵام بە مرازی خۆم نەگەیشتم، چونکە ڕاستە تامی تاڵییەکەی نەما، بەڵام خۆش نەبوو، بەڵکو تامەکەی بەتایبەت چەند دەقیقەیەك دوای خواردنەوەی لەنێو دەمدا ناخۆش بوو، هەربۆیە وازم لەو کارە هێنا و تەنها ئاوم دەخواردەوە. لە ڕۆژی یەکەمەوە تا بیستوحەوتەم ڕۆژ، ڕۆژانە ٧ پەرداخ ئاوم دەخواردەوە، بەڵام لە بیستوحەوتەم ڕۆژەوە کەمم کردەوە بۆ ٣ تا ٤ پەرداخ.

بەکورتییەکەی: بەدرێژایی ئەو ٤٠ ڕۆژە ٥٦ لیتر ئاو، ٣ کەوچکی بچووك هەنگوین، ١١٠ گرام شەکر، ئاوی ٢ پرتەقاڵ و ئاوی ٢ لیمۆم خواردەوە.

پێویستە باسی ڕووداوێك بکەم، ئەویش ئەوەیە کە لە ڕۆژی بیستونۆیەم (٢٩)دا، ئاوی ٨ پرتەقاڵم خواردەوە، ئەوەش لەبەر ئەوەی کە بڕیارمدابوو ڕۆژووەکەم بشکێنم، دیارە ئەو بڕیارە لەبەر ئەوە نەبوو کە برسیم بێت یاخود ئیشتیام بۆ خواردن چووبێت یان نیشانەکانی کۆتاییهاتنی ڕۆژووەکە دەرکەوتبن، نەخێر، بەڵکو لەبەر ئەوە بوو کە چاوەڕوانی داوەتنامەیەکم دەکرد بۆ گەشتێکی دورودرێژ و نەمدەویست لەو گەشتەدا بەڕۆژوو بم. بەڵام شکاندنی پێشوەختی ڕۆژووەکە خراپی بەسەر هێنام. تووشی ژانەسەرێکی قورس بووم و هەستم دەکرد هێزم تیا نەماوە، ئەم سستی و بێهێزی و داڕمانە ڕوو لە زیادبوون بوو، واتە هەتا خواردنم زیاتر بخواردایە زیاتر دائەهێزرام. دواجار ئەو ڕۆژە هەر چییەکم خواردبوو

هێنامەوە. واتە خواردنەکانی ئەو ڕۆژە نەك هەر سوودی نەبوو، بەڵکو زیانیشی هەبوو، چونکە بەهۆی ئەو ئاڵۆزی و ورووژانەی لەنێو لەشدا دروستی کرد، جەستەی لاواز کردم. ئەگەر لەش کاری خاوێن کردنەوەی خۆی تەواو نەکردبێ و تەواوی ئەندامەکانی ناوەوەی خاوێن نەبووبنەوە، بەرهەڵستی هەر چەشنە کارێك دەکات کە ڕێگری لەبەردەم کاری پاککردنەوەکەیدا دروست بکات.

ئەم ڕووداوە، ڕوونترین بەڵگە بوو کە سەلماندی باشترین ڕاوێژکارێك کە پێویستە لە ماوەی بەڕۆژووبووندا بەگوێی بکەی، هەمان دەنگ و هاواری جەستە خۆیەتی. هەر لەسەر ئەو بنەمایە دەستم لە فەلسەفەلێدان هەڵگرت و بڕیارمدا لەسەر ڕۆژووەکەم بەردەوام بم، تا ئەو کاتەی ئیشتیای خواردنم بۆ دەگەڕێتەوە.

لەو ماوەیەدا چی ڕوویدا؟

ئەوەی پەیوەندی بە کار و پیشەکەمەوە هەبێ ئەوەیە کە: لە نیوەی یەکەمی ڕۆژووەکەمدا واتە بۆ ماوەی ٢٠ ڕۆژ وەك پێشوو لەسەر کارەکەم بەردەوام بووم. ئەگەرچی کارەکەم کارێکی فیکری قورس بوو. بەڵام لە نیوەی دووهەمی ڕۆژووەکەوە، بەرەبەرە کەمم کردەوە، بەشێوەیەك کە لە ڕۆژانی کۆتایی ڕۆژوەکەدا تەنها ئەو کارانەم دەکرد کە زەحمەتی کەمی پێویست بوو.

جیا لە پیاسەیەکی ٨ بۆ ٩ کلیۆمەتری، کارێکی جەستەیی دیکەم نەبوو. بەڵام ڕۆژانی یەك شەممە، لە ماوەی ٢ کاتژمێرونیو بۆ ٣ کاتژمێردا نزیکەی ١٥ کیلۆمەترێك بە پێ دەڕۆشتم. جیا لەوە بەشێوازی "مولەر" وەرزشم بە لەشم دەکرد. لە ڕۆژی پێنجەمەوە تا سیوحەوتەم ڕۆژ، لەسەر ئەم وەرزشە بەردەوام بووم. ئەمە پوختەی ئەو شتانە بوو کە من هەستم پێکردووە.

بەڵام ئەو گۆڕانکاریانەی لە ماوەی رۆژووەکەدا بەسەر لەشمدا هات بەم شێوەیەیە:

رۆژی یەکەم: بەتایبەت لەکاتی ژەمەکاندا هەستم بە برسێتییەکی زۆر دەکرد کە ئازاریشی لەگەڵدابوو.

رۆژی دووەم: برسێتیکە لەچاو رۆژی یەکەم کەمتر بوو.

رۆژی سێیەم: تەنها کەمێك هەستم بە برسێتی دەکرد.

رۆژی چوارەم: لەم رۆژەوە تا چلەم رۆژ هیچ حەزێکم بۆ خواردن نەما، تەنها ئەوە نەبێ کە لە هەندێ کاتدا گەدەم قورس دەبوو کە ئەویش بەهۆی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە و بەرکەوتنی بە دیواری گەدە دروست دەبوو.

ئەم حاڵەتە تا سییەم رۆژی خایاند، بەڵام برسێتی لەگەڵدا نەبوو، ئەم حاڵەتە رێك وەك ئەو حاڵەتە وایە کە هەندێك کەس، ئەگەر نانەکەیان لەکاتی خۆیدا نەخۆن، تووشی دەبن. بەڵام بیر کردنەوە لە خۆشی و چێژی خواردنەکان بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە لێم دوور نەکەوتەوە. هەر بۆیە هەر کاتێك خواردنە جۆراوجۆرەکانم دەبینی هەستم بەخۆشی دەکرد.

هێزی خەیاڵ، بەتایبەت لە رۆژەکانی کۆتاییدا، وێنەی خواردنە بەچێژ و خۆشەکانی دەهێنایە پێش چاوم. بەڵام ئەم وێناکردنە هانی نەدەدام بۆ خواردن. وەك بڵێی هێزی ئیرادە و توانای گەورەی عەقڵ بەقەناعەتیان دەگەیاندم کە بەم زووانە (واتە دوای تەواو بوونی رۆژووەکە) کاتی خواردنیان دێ و ئەو کات خۆشتر و بەسوودتر دەبن.

هەر لەسەر ئەم بنەمایە، دەمتوانی بە بازاردا گوزەر بکەم و خواردنە خۆشەکان سەروبن بکەم، بۆنە خۆشەکەیان هەڵمژم، بێئەوەی هیچ هەست بە سەختی بەکەم. بەخۆمم دەوت دوای رۆژووەکە ئەم خواردنانە چێژ و خۆشییەکیان دەبێ کە هەر بە خەیاڵیشدا نایەت. ئەم جۆرە بیرکردنەوانە

بوون کە توانای بەردەوام بوون لەسەر رۆژووەکەیان لە مندا زیاتر دەکرد.

ڕیخۆڵەکان لە رۆژی دووهەمی ڕۆژووکەدا لە پاشماوەی ئەو خواردنانە رزگاریان بوو کە بەردوام تیایاندا بوو. لەگەڵ ئەم پاشماوانەدا هەندێ ماددەی لینج هەبوو کە دیواری ریخۆڵەکان گردبوویاننە دەرەوە. ئەوە بەو واتایە بوو کە لەگەڵ نەمانی خواردن تێیاندا، خاوێن بوونەوەی ریخۆڵەکان دەستی پێکردبوو.

دوای ئەوە هەموو ٨ یان دە رۆژێك ئەمجۆرە خاوێن بوونەومیە روویدەدا و زۆرتری ئەو ماددانەی کە دەکرانە دەرەوە لینجایی بوون.

لە رۆژی یەکەمدا زۆر ئاسوودە بووم، تەنها ئەوەندە نەبێ کە برسێتی تۆزێك ئازاری دەدام. بەڵام لە رۆژی دووهەم و سێیەم و چوارەمەوە، خۆشی و چاپووکی گۆڕا بۆ لاوازی، تەنگەنەفەسی، سستی ماسوولکەکان و نەتوانینی ئەندامەکان بۆ راپەڕاندنی کارەکانیان. لە ناخمدا هەستم بە سووتانێکی کەم دەکرد. بەڵام ئەم کاردانەوانە بەشێوەیەك نەبوون کە نەتوانم کارەکانم ئەنجام بدەم. راشکاوانە بڵێم، هیچ چێژیشم لەم کارانە وەرنەدەگرت و بەردەوام دەمم وشك بوو.

تا رۆژی بیستەم، هەموو بەیانییەك دوای لەخەو هەستان، پشتە ملم تووشی نەرمە ئازارێك دەبوو. بەڵام دوای بیستەم رۆژ، ئەو ئازارەم نەما.

رۆژی پێنجەم: چوستی و چالاکی و خۆشی، بەشێوەیەکی سەیر روویان تێکردمەوە، تا ئەو شوێنەی کە هانی دام لەسەر شێوازی "مولەر" وەرزشی "جیمناستیك" بکەم. لە حاڵێکدا چوار رۆژی پێشوو وازم لێهێنابوو. تەنها بەشی دووەمی "جیمناستیك"ەکەم دەکرد کە لە شێوازەکەی "مولەر"دا هەیە، ئەویش بریتیبوو لە رۆشتن و راکردن. بەشی یەکەمەکەیم ئەنجام نەدەدا کە خۆشتن بوو بە ئاوی سارد، چونکە لەش بۆ پێشگیری لە سەرما

ناچارە بڕێك گەرما بەكاربهێنێ، بێشك منیش لە ماوەی ٤٠ ڕۆژ بەڕۆژوو بووندا پێویستم بەو گەرمییە هەبوو.

لە ڕۆژی پێنجەم تا ڕۆژی سییەم گۆڕانێكی ئەوتۆ لە جەستەمدا ڕووی نەدا كە شایانی وتن بێت. بەدرێژایی ئەو ماوەیە لە بارودۆخێكی باشدا بووم و وەك پێشوو لەسەر كارەكانم بەردەوام بووم.

خەوم هەر وەك پێشوو وابوو، نە لە ڕووی ژمارەی كاتژمێرەكان نە لە ڕووی چۆنێتییەوە هیچ گۆڕانكارییەكی تیا دروست نەبوو.

پلەی گەرمیی لەش و لێدانی دڵم، زۆر ئاسایی و هەر وەك پێش ڕۆژووەكە وابوون، لە لایەكی دیكەوە هۆكارەكانی كردنە دەرەوەی تەنە زیادەكانی نێو لەش بەهێزتر ببوون و زیاتر لەڕو لاواز دەبووم، ئەم دووانە بەڵگە و شایەتییەكی ڕوون بوون لەسەر ئەوەی كە لەنێو لەشدا كارێكی گەورە بەڕێوە دەچێ.

گورچیلەكان تا ڕۆژی پانزەهەم میزێكی ڕوونیان دەكرە دەرەوە، بەڵام دوای ئەوە تا كۆتایی ڕۆژووەكە ڕەنگی میزەكە زەرد و سووری تۆخ بوو.

چڵم و بەڵغەم زیادی كرد. چڵمەكە ڕۆژی سییەم (٣٠) نەما، بەڵام بەڵغەمەكە تا ڕۆژێك پێش كۆتاییهاتنی ڕۆژووەكە هەر هەبوو، تامێكی ناخۆشیشی هەبوو. لەبەر زۆرییەكەی ناچار بووم تاوناتاوێك تفی كەمەوە، لەنێو ئەو قاپەدا كە تفەكەم كردبووە نێوی، بەڵغێكی پیس كۆببۆوە. كە ئەم ماددە زیادە و پیس و بۆگەنیوانەم بینی، ئیرادەم بۆ بەردەوام بوون لەسەر ڕۆژووەكە بەهێزتر بوو. چونكە بیرم ئەكردەوە، ئەگەر پێش كۆتاییهاتنی ڕۆژووەكە خواردن بخۆم، تێكەڵ بەم پیسیانە دەبێ. ئەم بیركردنەوەیە هەموو لەشی دەهێنامە لەرزین، هەر بۆیە ویستم ڕۆژووەكە تا كۆتایی درێژە پێبدەم، واتە تا ئەو كاتەی كە لەشم تەواو خاوێن دەبێتەوە

و هیچ ماددەیەکی زیادە و گەنیوی تێدا نامێنێت. کاتی ئاوخواردنەوە ناچار بووم چەند جار ئاو لە دەمم رادەم و نێو دەمم بشۆمەوە بۆ ئەوەی هیچ لەم ماددە پیسانە تێکەڵ بە ئاوەکە نەبن. لە پێنج رۆژی کۆتایی رۆژووەکەدا کەمێك خوێن لە پووکەکانمەوە هات.

بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکە نەك هەر ئارەقەم نەکردەوە، بەڵکو لەشم وشك بوو. پێدەچێ ئەم حاڵەتە بەهۆی ئەو کارانەوە بێت کە هەموو هەفتەیەك ئەنجامم دەدان، کە بریتی بوون لە: هەفتەی جارێك بە ئاوی گەرم خۆم دەشۆرد، ١٠ بۆ ١٥ دەقیقە خۆم لەنێو هەڵمدا رادەگرت. ئەم کارەش ئارەقەیەکی زۆر لە لەش دەکاتەدەر.

سییەکانم بەباشی کارەکانی خۆیان ئەنجام دەدا، چونکە ئەو شتە زیادانەیان دەسووتاند کە لە خوێنەوە دەردەدران، هەر بۆیە لەکاتی هەناسەدانەوەدا بۆنێکی ناخۆش لە دەممەوە دەهات. منیش حەزم دەکرد کاری سوتاندنی زیاتر لە سییەکانمدا رووبدات، هەر بۆیە ئەوەندەی بمتوانیبایە ماوەیەکی زیاتر لە دەر و دەشت و شوێنە چۆڵەکاندا دەمامەوە کە هەوایەکی پاکتر و ئۆکسیجنی زیاتری هەیە و پەیتاپەیتا هەناسەی قوڵم هەڵدەمژی.

شەوانە لەکاتی خەودا پەنجەرەکەم دەکردەوە. لە ماوەی ٢١ رۆژدا ١٣ کیلۆونیو، لە ماوەی ١٩ رۆژی دواتردا ٦ کیلۆو ٧٥٠ گرام کێشم دابەزی؛ سەرجەم لە ماوەی ٤٠ رۆژەکەدا کێشم ١٩ کیلۆو ٨٠٠ گرام کەمی کرد. لە هەفتەی کۆتاییدا هەستم بە بێهێزی زیاتر دەکرد، بۆیە ناچار بووم ماوەیەکی کەمتر پیاسە بکەم. هەروەها ناچار بووم رۆژی ٢٠ دەقیقە پشوو بدەم، چونکە ماندوویی ئەو هەفتەیە تاقەت پڕوکێن بوو. کاتێك لە خەو هەڵدەستام، بۆ چەند ساتێك هەستم بە سەرگێژە دەکرد.

چارەسەر بە ئاو

دوو رۆژی کۆتایی زۆربەی کات لەنێو جێدا ئیسراحەتم دەکرد، نەك لەبەر ئەوەی کە نەمدەتوانی بڕۆم، بەڵکو دەمویست هێزەکانی لەشم بەکار نەهێنم. پاش وورد بوونەوە، تێگەیشتم کە رۆژوو لەکاتی پشوودان و ئیسراحەتکردندا زۆر باشتر لەش خاوێن دەکاتەوە تا کاتی رۆشتن و جوولان. هەر بۆیە ئیسراحەتم کرد تا لەش بەشێوەیەکی قوڵ و تەواو و هەمەلایەنە خاوێن ببێتەوە و هەموو مادده و تەنە زیادەکانی لێبکرێتە دەرەوە. ئەمەش تەنها شتێکە کە کەسی رۆژووەوان چاوەڕوانی دەکات.

رۆژانی سیونۆیەم و چلەم سەرگێژەکە دووبارە بۆوە و تووشی بێهێزییەکی زۆر بووم.

هەستم بە هەندێك بابەت و شتی دیکەش کرد کە لەباس کردن نایەن.

ئەم نیشانانە هەمووی ئامادەبوون بۆ ئەوەی کە ئەو پاشەکەوتانەی نێو لەش تەواو بوون کە بەکارهێنانیان زیانی بەدواوە نییە. گومان لەوەدا نەبوو، چونکە ئیشتیای خواردنم کرابۆوە و پیسییەکانی ناودەم کەمی کردبوو و بۆگەنی نەمابوو. لەبەر ئەم نیشانانە بڕیاری شکاندنی رۆژووەکەم دا.

کاتژمێر ٨ی ئێوارەی رۆژی ٧ی مانگی ئازار، بە خواردنەوەی قاپێك شیری روون رۆژووەکەم شکاند. بەڵام پێش خواردنەوەی شیرەکە، داوای پزیشکم کرد، بۆ ئەوەی پشکنینم بۆ بکات و خوێن و میزەکەم فەحس بکات، تا بۆم دەرکەوێت قسەی پزیشك و ئەوەی من بەدەستم هێنابوو وەك یەك وان.

دوای پشکنینەکە دەرکەوت دووچاری هیچ کام لەو نەخۆشییانە نەبووم کە منیان لە تووشبوونیان دەترساند: نە شەکرە، نە کەمخوێنی و نە هیچ نەخۆشییەکی دیکە، کە منیان لە ئەنجامەکانی دەتۆقاند، تەنها هەندێك نیشانەی زۆر کەم، بەرێژەی لە هەزارا دوو (٠٠٢٪) دەرکەوتبوو، ئەویش

بەڵگەی ئەوە بوو کە گورچیلەکان لە ماوەی ڕۆژووەکەدا ماندوو بوون.

بە کورتییەکەی: من لەکاتی سروشتی و دیاریکراوی خۆیدا ڕۆژووەکەم شکاند، تەنها بانگەوازی دەروون بوو کە پێی شکاندم و هیچ هۆکارێکی دیکەم بۆ شکاندنی نەبوو. ئەم ڕاستییەش، قسەکەی پێشووم دەسەلمێنێت کە: مرۆڤ لەکاتە سەخڵەت و دژوارەکاندا، دەبێ تەنها گوێ بۆ بانگەوازی هەستی دەروونی ڕادێرێ و بەقسەی بکات، هەمان ئەو هەست و شعوورە دەروونییەی کە سەرانسەری خانە بچووك و گەورەکانی لەشی تەنیوەتەوە.

شیکاری خوێنەکەم دەریخست کە لە هەر میلیمەترێکی سێ جا خوێندا (٤,٥٢٠,٠٠٠) خڕۆکەی سوورو (٦٥٠٠) خڕۆکەی سپی هەیە. ڕێژەی خڕۆکە سپییەکان بەرامبەر بە خڕۆکە سوورەکان ١ بە ٦٩٥ بوو. ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە سەدا حەفتاویەك (٧١٪) بوو، واتە هەموو شتەکان لە دۆخی سروشتی خۆیاندا بوون. بەم پێیە ئەنجامی شیکارکردنەکە لەگەڵ لێکدانەوەکەی مندا وەك یەك بوون و ڕاستی بۆچوونەکەی منی دەسەلماند.

بەڵام کاکی پزیشك، سەرەڕای ئەوەی دانی نا بەوەدا کە شیکارکردنەکە دروستو تەواوە، کەچی قسەیەکی لە دەم نەهاتەدەر کە ببێتە مایەی دڵخۆش کردنی من، بەڵکو بەپێچەوانەی لێکدانەوە و شیکردنەوەکانی، بە قسە ناڕاستەکانی منی تۆقاند. سەرەتا پێی وتم تووشی نەخۆشی "ئەسکەرپوت" بوویت، بەڵام من نەترسام و باوەڕم بە قسەکانی نەکرد، چونکە ئەوەی ئەو دەیووت من هەستم پێنەدەکرد.

جاری دووەم وتی ماسولکەکانی دەست و قاچ و چەند بەشێکی دیکەی ئەندامانی لەشم لاواز بوون، بەڵام من هیچ گرنگیم بە قسەکەی نەدا، چونکە من پێشتر هەستم بە لاوازی دەکرد، دەمزانی کە بەرئەنجامی سروشتی ڕۆژووەکەیە و ماوەیەك دوای شکاندنی ڕۆژووەکە نامێنێت.

بۆ جاری سێیەم، تەنها بڕێکی کەم خواردنی بۆ دانام، ئەمجارەش بە قسەم نەکرد، ئەگینا دەبوو دوای ئەو ماوە زۆرە لە بەڕۆژوو بوون، هەر برسی بم.

بۆ جاری چوارەم، چەند دەرمانێکی بۆ نووسیم، ئەوانیشم وەرنەگرت، چونکە هەستم نەدەکرد پێویستم پێیان بێت.

کە زانیم ناتوانێت هیچ ڕێنماییەکم بکات و ڕێم پیشان بدات و شتێکم تێبگەیەنێت کە نایزانم، ماڵئاواییم لێکرد و سەرەڕای لاوازی و بێهێزیم، چووم بۆ بازاڕ بۆ کڕینی پێویستییەکانی چێشتخانە (مەتبەخ).

ڕۆژی یەکەم: بەو شیرە ڕوونەی کە باسم کرد قەناعەتم کرد.

ڕۆژی دووەم: کاتژمێر ١٠ پیاڵەیەك قاوە و پەرداخێك شیر و چەند پارچەیەك نان، کاتژمێر ١٢ پەرداخێك شیر و ٤ بسکیت، کاتژمێر ٤ی دوای نیوەڕۆ، نیو قاپ "مەنن"ی[١] بە شیرەوە کوڵا و چەند گرام کاڤیار (گەرای ماسی) و کەمێك نان، کاتژمێر ٦ی ئێوارە، پەرداخێك شیر و نزیکەی ١١٠ گرام خەستە، کاتژمێر ٨ی شەویش هێلکەیەکی برژاوم بەنانەوە خوارد.

ڕۆژی سێیەم: کاتژمێری خواردنەکانم وەك ڕۆژی پێشوو دانا، سەرجەم لەم ڕۆژەدا ئەم شتانەم خوارد: ٢ هێلکە، کەمێك نان، ٤ پەرداخ شیروقاوە (٣ بەشی شیر و ١ بەشی قاوە)، ٤٠٠ گرام بسکیت، ١٥ دەنك هەنجیر و کەمێك کاڤیار بە نانەوە، قاپێك "منن"ی بە شیرەوە کوڵاو، ٢ پرتەقاڵ، بڕێك پەنیر و پەرداخ‌ونیوێك شیر.

ڕۆژی چوارەم: ٧ پەرداخ شیروقاوە (٣ بەشی شیر و ١ بەشی قاوە)، ١١٠ گرام بسکیت، کاڤیار بە نانەوە، دوو پەرداخ و نیو شیر، ١١٠ گرام خەستە لەگەڵ

١- شیلەیەکی تایبەتە کە لە قەدی درەخت دێتەدەر و هەر لەوێدا وشك دەبێ و لە هەنگوین دەچێ.

هەنگوین، ١١٠ گرام بادام، ٢ پرتەقاڵ و ٢ قاپ "مەنن"ی بەشێرەوە کولاوم خوارد.

لە ڕۆژانی دواتردا هەر لەسەر ئەم بەرنامەیە ڕۆیشتم، بەڵام هەوڵم دەدا خواردنی تازەتری وەك: (گوێز، سێو، هەرمێ، مۆز، هەنجیر، ترێ، شیرینی جۆراجۆر، لوقم، ماست، پەتاتە و...هتد) بە خواردنەکان زیاد بکەم. لە هەمان کاتدا چەند خواردنێکم لە لیستە کۆنەکە لابرد وەك، هێلکە و کاڤیار.

هەر لە ڕۆژی یەکەمی شکاندنی ڕۆژووەکەوە هەستمکرد هێز و توانام ڕوو لە زیادبوونە و چوست و چالاکتر دەبم، ئەوە حەزی خواردنم هەر لەباس نایەت، بەشێوەیەك بوو کە بە هەول أو تەقەلایەکی زۆر دەمتوانی خواستەکانی بەدی بێنم.

دوای ٣ ڕۆژ، ١٤٠٠ گرام و ٧ ڕۆژ دواتر، ٦٨٠٠ گرام کێشم زیادی کرد، واتە لە ماوەی ١٠ ڕۆژدا، ٨ کیلۆ و ٢٠٠ گرام کێشم زیادی کرد. دوای ١٠ ڕۆژ پشکنینی خوێن و میزم کرد، دەرکەوت لەشم گەڕاوەتەوە دۆخی پێش بەڕۆژوو بوونەکەم. تەنانەت ئەو دۆست و هاوڕێیانەم کە لە ڕۆژانی کۆتایی ڕۆژووەکەدا چاویان پێمکەوتبوو، نەیاندەتوانی باوەڕ بەچاوی خۆیان بکەن کە من بەو لەشساغییە دەبینن، هەر هەمان کەسی ئەو ڕۆژانە بم. ئێستا کە ئەم نامەیە دەنووسم، دوو هەفتە بەسەر شکاندنی ڕۆژوەکەمدا تێپەڕ بووە، هەست دەکەم هەموو ئەندامەکانی لەشم بە باشترین شێوە کارەکانی خۆیان رادەپەڕێنن و منیش لەوپەڕی خۆشحاڵی و توانادام.

٢٣ ی ئازاری ساڵی ١٣١٤ ن. میلی شنی کۆف.

ڕۆژوو باشترین چارەسەر

بە دڵنیاییەوە ناتوانم ئەو ڕووداو و بەسەرهاتانە بژمێرم کە پیشانی دەدەن خۆ گرتنەوە لە خواردن و بەڕۆژووبوون ڕێگەی چارەی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانە، چونکە ڕۆژانە دەیان نەخۆش لەم ڕێگایەوە چاك دەبنەوە. چاکبوونەوەی ئەو نەخۆشانە بەڵگەیەکی ڕوونە لەسەر ئەوەی کە ڕۆژوو بەشێوەیەك کار لە لەش دەکات کە سەرجەم نەخۆشییەکانی ئەم سەردەمە، یان لانی کەم ٩٥٪ی نەخۆشییەکان چاك دەکاتەوە.

من لێرەدا نامەوێت لێکۆڵینەوەیەکی بەڵگەدار لەبارەی ڕادەی کاریگەری ڕۆژوو لەسەر نەخۆشییەکان پێشکەش بکەم بەڵکو دەمەوێت وەك نموونە، ئەو بەسەرهاتە ڕاستەقینانە بگێڕمەوە، بۆ ئەوەی خوێنەر ڕێگای ڕزگاربوونی لەش لە نەخۆشییەکان بدۆزێتەوە. بەم کارە، بۆمان دەردەکەوێ ئەم ڕێگایە ڕۆڵێکی گرنگ و پڕ بایەخی لە پزیشکیدا هەیە.

بەڕێز (میلی شنی کۆف)، کە بەسەرهاتەکەیتان خوێندەوە، لەو کەسانەیە کە چل ڕۆژ بەڕۆژوو بووە و بەهۆی ژیری و تێگەیشتنی خۆیەوە، هەموو ئەو ماددانەی کردۆتە قاپێکی تایبەتەوە، کە لە دەم و لووتییەوە هاتونەتە دەرەوە. بەڵێ ئەوەی لە دە ڕۆژی کۆتاییدا کۆ ببۆوە خستبوویە زەرفێکەوە و پیشانی منی دا. باسی چی بکەم؟!

بەڕاستی ئەگەر کەسێك بۆ یەك چرکەش ئەم قاپەی ببینیایە و چاوی بەم شتە پیس و بۆگەنانە بکەوتایە، تێدەگەیشت کە ئەمانە لەشی مرۆڤ و هەموو ژیانی ژەهراوی دەکەن. گومانی لا نامێنێت ئەگەر مرۆڤ لەم شتانە ڕزگاری نەبێ، بە لەشساغی نامێنێتەوە و ئەگەر ئەم شتانەی لەنێو لەشیدا بمێننەوە ڕووبەڕووی چەندین نەخۆشی جۆراجۆر دەبێتەوە، بۆیە پێویستە

چارەسەر بە ئاو

باوەڕی بە پووکانەوەی سروشتی و لەسەرەخۆی لەش هەبێ کە بەشێوەیەکی سووك و ئاسان پێیدەڵێین نەخۆشی ئەعساب. بە واتایەکی دیکە دەبێ لەوە تێبگات کە لەش رووبەڕووی پووکانەوەی سروشتی دەبێتەوە کە هەمان ئەو نەخۆشییە تایبەتەیە کە زۆر بەسادەیی دەگرێ ناوی نەخۆشی ئەعساب "نوراستنی"ی لێبنرێت.

لە چاکبوونەوەی نەخۆشییەکان بە رۆژوودا سێ ئیمتیاز هەیە:

١- نەخۆشییەکە بنبڕ دەکات و تەواوی لەش و تان و پۆکەی لە نەخۆشییەکان دەسرێتەوە.

٢- رۆژوو تەنها کار ناکاتە سەر بەشە ناساغەکەی لەش، بەڵکوو کار دەکاتە سەر هەموو شوێنێکی لەش.

٣- ئەم هۆکارانە پشتیان بەو هێزی ئیرادە نائاساییە بەستووە کە لە مرۆڤدا هەیە، ئەم هێزی ئیرادەیە کاریگەرییەکی کتوپڕی لە نەهێشتنی میکرۆبەکاندا هەیە.

بەڵێ، ئەگەر مرۆڤ خۆی، خۆی لاواز نەکات و هێزی ئیرادەی بۆ رزگار کردنی جەستەی بخاتەگەڕ، ئەوا لە هەموو نەخۆشییەکان رزگاری دەبێ، هەرچەند کە وابزانن چارەسەری نییە، چونکە ئەم هێزی ئیرادەیەی کە لەودا داندراوە تێکڕای میکرۆبەکان دەکوژێ و بەو شێوەیە نییە کە میکرۆب بتوانێ زیان بە مرۆڤ بگەیەنێت.

بەڵێ، هەر ئەم هێزەی کە لەناخی مرۆڤدا داندراوە، دەتوانێت ئەو میکرۆبانە لەنێو بەرێت کە زانستی پزیشکی ئەم هەموو گاڵە گاڵەی لە سەریان وەرێ خستوە. لەڕاستیدا پرسیارەکە ئەوەیە کە کامیان لە گۆڕەپانی جەنگدا زاڵ و سەرکەوتووە؟! میکرۆبەکان یان مرۆڤ؟

وەڵام: پێشتر زانست وا گومانی دەبرد کە خواردن لە کۆئەندامی

هەرسکردندا بەهۆی بەکتریاکانەوە هەرس دەبێ و بێ ئەوان هەرس نابێت، کەواتە بەکتریاکان لە مرۆڤ بەهێزترن.

بەڵام دکتۆر "کلوخ" لە پانزە (١٥) ساڵ پێش ئێستاوە هەوڵی داوە بۆ ئەوەی بزانێ کام یەك لە بەکتریاکانی کۆئەندامی هەرسکردن سوودبەخشە و کامیان زیانبەخشە.

تاقیکردنەوەکانی ئەو پزیشکە وەڵامێکی چاوەڕواننەکراوی بەو پرسیارەی سەرەوە دایەوە، کە "لە گۆڕەپانی جەنگدا، مرۆڤ بەهێزترە یان بەکتریا؟" شێوازی تاقیکردنەوەکەی دکتۆر "کلوخ" بەمجۆرە بوو: تاقیکردنەوەکەی لەسەر چەندین کەس ئەنجامدا کە لە رووی تەندروستییەوە مامناوەند بوون، خواردنی تەواو تەعقیم(پاستۆڕیزە)کراوی پێدان، پاشان پشکنینی لەسەر پاشەڕۆکانیان کرد بۆ ئەوەی بزانێ بەکتریاکان چەند گەشەیان کردووە تیایدا.

وای بۆ دەچوو لە سەر ئەم ماددانە بڕێکی زۆر بەکتریا دەبینێت، بەڵام راستییەکە پێچەوانەی ئەوە بوو، بگرە زۆر کەمیش بوو. پاش تێپەربوونی ١٠ رۆژ، لە سەر ئەم ماددانە هیچ بەکتریایەك بەدی نەدەکرا. ناوبراو قەناعەتی بەو ئەنجامە نەبوو، بۆیە خوراردنەکانی گۆڕی بۆ خواردنە تەعقیم نەکراوەکان. ئەمجارەیان تەنها لە پاشەرۆی ژمارەیەکی زۆر کەمدا بەکتریا هەبوو، ئەوانی دیکە هیچ بەکتریایەکیان بەسەرەوە نەبوو. ئەم بابەتە دەری دەخات کە بەکتریا لە کۆئەندامی هەرسکردنی مرۆڤدا، بەر لە هەر شتێك، بەهۆی کەمتەرخەمی و بەتایبەتیش بەهۆی ئەو خواردنانەوە دروست دەبێ کە دەیخوات.

پاشان ئەو رژێنانەی کە لە گەدە و ریخۆڵەکاندا بۆ هەرسکردنی خواردن دەردەدرێن، توانای کوشتنی بەکتریاکانیان هەیە. کەواتە پێویست ناکات

مرۆڤ بەدەستی خۆی زیان بەخۆی بگەیەنێت، لە حاڵێکدا کە دەتوانێ تەندروستییەکی باشی هەبێ و رۆژ لە دوای رۆژ باشتریش ببێت.

بە کورتییەکەی: "لەو جەنگەدا مرۆڤ بەسەر بەکتریادا سەردەکەوێ، بەو مەرجەی خۆی لاواز و بێهێز نەکات و خۆی لەو شتانە بەدوور بگرێت کە سستولاوازی دەکەن."

ئایا نەخۆشییەکانی کەمخوێنی و سیل و لاوازی گشتی بە رۆژوو چارەسەر دەبن؟

لە چارەسەر بە رۆژوودا، خراپترین حاڵەتەکان، رەوش و بارودۆخی ئەوانەیە کە تووشی سیل و کەمخوێنی هاتوون. چونکە ئەوان بەردەوام هەست بە بێهێزی و زوعف دەکەن، هەر بۆیە ناوێرن واز لەو دەرمانانە بێنن کە پزیشك بۆی داناون و نیگەرانییەکی تایبەت هەموو مێشك و دەروونی داگرتوون. لە لایەکی دیکەوە زانستی پزیشکی کە لەسەر بنەما پزیشکییەکان راوەستاوە (یا بەواتایەکی دیکە ئەو بنەمایانەی ئیدیعای زانستی بوونی دەکەن)، بەڵێ، هەر ئەم بنەمایانە، چاوی بەستوون و فەرمانیان پێدەکات تا دەتوانن بە مەبەستی بەهێزبوونی خۆیان، زیاتر خواردن بخۆن و هەر لەم رێگایەشەوە لە مردنیان نزیك دەکەنەوە.

کەسی تووشبوو بە سیل، سی و ئێسقانەکانی هەویان کردووە و بەم رێگایەش لەشی تووشی هەوکردنی زیاتر دەکەن: (رۆن، هێلکە، شیر، گۆشت، گۆشت و هەر گۆشت) سەرجەمی ئەم خواردنانە هەوکردنەکە زیاتر دەکەن، ماددەی زیادە لە خوێندا جێدێڵن کە خوێن ژەهراوی دەکات و گورچیلە و جگەریش لەڕادە بەدەر شەکەت وماندوو دەکات.

هەندێ کەس دەترسن و دەڵێن: ئایا دەبێ شیر و هێلکەش نەخۆین؟

وەڵامەکەی ئەومیە: بەڵێ، ئەگەر بەشی زۆری خواردنەکانتان ئەوانە بێت، دەبێ رێی لێبگیرێت.

شیر بەشێکی زۆر لە حەز و ئیشتیا و توانای هەرسکردنی نەخۆشەکە لەنێو دەبات، بێئەوەی سوودێکی ئەوتۆی پێبگەیەنێت.

بەڵام هێلکە، ئەوە جارێ سپێینەکەی بەهایەکی خۆراکی ئەوتۆی نییە و

زەردێنەکەشی: ١- چەندین غازی زیانبەخش دروست دەکات. ٢- بەهۆی ئەو چەوری و گۆگردەی تیایەتی، جگەر تووشی هەوکردن دەکات، بەتایبەتیش کاتێك کە لەگەڵ گۆشت یا گۆشتاودا تێکەڵ بکرێت.

شایانی باسە ژەهراویبوون بە پلەی یەکەم بەهۆی گۆشت خواردنی زۆرەوە روودەدات، بەتایبەتی کە لەکاتی کڕینەکەیدا کەمتەرخەم بین و گۆشتی ماوەی بازار بکرین، نەك هی تازە، کە دوای نەرم بوونەوەی -کە سەرەتای خراپ بوونێتی دەیخۆین- بەو واتایەی کە گۆشت لە حاڵەتی هەوەڵی (واتە حاڵەتی تورت و پتەوبوونی دوای سەربڕین)یەوە، گۆڕاوە بۆ حاڵەتی دووەم (واتە حاڵەتی نەرم و شلی کە هەمان حاڵەتی خراپبوون و شیبوونەوەیەتی). بایەخی گۆشت لە خواردنی مرۆڤدا لەو ژمارانەی خوارەوەرا بەباشی دەردەکەوێ:

چاودێرانی تەندروستی لە وڵاتە پێشکەوتووەکان بڕێك شیر دەڕێژن و تاقی دەکەنەوە سەیر دەکەن لە هەر گرامێکیدا ١٠,٠٠٠ میکرۆبی (باسیل)ی تێدایە.

بەڵام تاقیکردنەوەکەی دکتۆر (رۆدریك)، کە لە پسپۆڕانی سەنتەری تەندروستی (تێل کریك)ە، سەلماندویێتی کە ژمارەی میکرۆبەکانی (باسیل)ی نێو هەموو جۆرەکانی گۆشت زۆر لەوە زیاترە کە لە شیردا هەیە، ئەوەندە زۆرە لە بەراورد نایەن، تەنانەت زۆر لە ژمارەی ئەو میکرۆبانەش زیاترن کە لە (پاشەرۆی) هەندێك ئاژەڵی ماڵیدا هەیە.

ژمارەی میکرۆبی (باسیل) کە لەنێو گۆشت و پاشەرۆی هەندێك ئاژەڵدا هەیە، بەم شێوەیە:

گۆشتی گون	١,٥٠٠,٠٠٠
گۆشتی گونی غەمبور	٧٥,٠٠٠,٠٠٠

چارەسەر بە ئاو

جگەری بەراز	٩٥,٠٠٠,٠٠٠
شیاکەی تازەی مانگا	١٥,٠٠٠,٠٠٠
پشقلی تازەی بزن	٢٠,٠٠٠,٠٠٠
تەرسی تازەی ئەسپ	٣٠,٠٠٠,٠٠٠

نموونەی ئەو گۆشتانەی کە پشکنیان بۆ کراوە، لە دوەکانەکانی حەوت بازاڕی جیاوازەوە هێنراون.

ژمارەی بەکتریاکانی نێو ئەو گۆشتە ئاساییانەی خەڵك دەیخۆن، لەو ژمارەیەی سەرەوە نزیکە.

لەنێو ئەم بەکتریانەدا، جۆرەها میکرۆب هەیە کە لە شێوەی ئەو بەکتریانەن کە لە گەدەی مرۆڤی نەخۆشدا هەن. زۆربەی ئەو میکرۆبانە، بەو پلە گەرمییە لەنێو ناچن کە لە چێشتخانەکاندا بەکاردێت، بەڵکو پێویستە لانی کەم بۆ ماوەی ٢ سەعات لە ١١٥ پلەی گەرمیدا بکوڵێت.

د. "رووجە" دەڵێ: رەنگە کەسی لەشساغ بۆی هەبێ گۆشتاو بخوات، بەلاّم کەسانی نەخۆش نابێ بیخۆن. چونکە نیوەی تەنە رەقەکانی ناوی ژەهرە، ژەهرە بۆ ریخۆڵەکانی مرۆڤ.

بەو حاڵەشەوە، نەخۆشی تووشبوو بە سیل و کەمخوێنی، لەسەر راسپاردەی پزیشك و زانستی پزیشکی ئەمڕۆ، ورگی خۆی پڕ دەکا لەم خواردنانە.

ئایا دەکرێت کەسی تووشبوو بە سیل، لەگەڵ ئەوەشدا کە لاواز و بێهێزە، بەڕۆژوو بێت؟ لە کاتێکدا کە چارەسەرێکی باشتر و بەسوودتر لە رۆژوو نییە بۆ ئەو. بەلاّم پێویستە ئەوە بزانین کە دەبێ رۆژوو بەپێی مەزاج و بارودۆخی کەسەکە بێ و کات و دۆخی تەندروستی نەخۆشەکەش لەبەرچاو بگیرێت. بۆ نموونە:

ئەگەر نەخۆشییەکە کەمخوێنی راستەقینە بێ (چونکە هەندێك جار دەوترێ کەمخوێنی، لەبەر ئەوەی خوێنەکە پیس بووە) واتە هەر بەڕاستی خوینی کەم بێ، پێویستە رۆژووەکە بە شێوازێکی تایبەت بگیرێت.

ئەو کەسەی کە تووشی هەوکردنی ریخۆڵەکان بووە، لەڕاستیدا تووشی بەکتریا زیانبەخشەکان بووە، بەڵام ئەو کەسەی تووشی کەمخوێنی بووە، مانای وایە خەریکە تووشی "بەکتریا" دەبێت.

بەکتریاکان کە جۆرە قارچك و روەکێکن، تا ئەو کاتە دەتوانن بژین کە کەشەکە لەبار بێ بۆیان. لەڕاستیدا تا پیسی و بۆگەنی لە لەشدا هەبێ، ئەوانیش زیندوون؛ هەر کات ئەم پیسی و بۆگەنییە نەما، خۆیان نامێنن. بەم پێیە، بەرەنگار بوونەوەیان پێویستی بە دەرمانێکە کە بەتەواوی لەش خاوێن بکاتەوە. چونکە لەشێك کە هیچ جۆرە پیسی و هەوکردنێکی تیا نەبێ، رێ لە میکرۆبەکان دەگرێ و ئەگەر دزەش بکەنە نێوی، هەر زوو دەیانکوژێت.

کەواتە بۆ رزگاربوون لەم نەخۆشییە، رۆژوو بە پێویست دەزانرێ، چونکە پێش هەموو شتێك، لەش خاوێن دەکاتەوە. بەڵام نکۆڵی لەوە ناکرێ کە هەنگاوی یەکەم و قۆناغی دەست بەکاربوون لای تووشبووان بە سیل و کەمخوێنی، بە ترسناك دەزانرێت. چونکە کابرا بیر دەکاتەوە: خۆ من بەرگەی برسێتی ناگرم. ئەو توانایەم لەکوێ بوو؟ خۆم وزە و توانام تیانییە، باشە ئەگەر خواردن نەخۆم لەش چۆن خوێن دروست دەکات؟

وەڵامەکە ئەوەیە:

لەشی کەسی تووشبوو بە سیل، سیخناخە بە ماددەی بۆگەن، ئەم ماددانە تێکەڵ بەخوێن دەبن و باری گران دەکەن. لەسەر کەسی تووشبوو بەم نەخۆشیە پێویستە، پێش هەموو شتێك، خۆی لەم ماددە پیس و بۆگەنانە

رزگار بكات. ئەو كات بەشێوەیەكی خۆكرد، هەست بە هێز و توان او چاپووكی دەكات. لەگەڵ رزگاربوون لەم ماددانە، ئەو وزە و توانایەی كە بەهەدەر دەڕۆیشت، بۆ لەش بەكاردەبرێ. هەر ئەم وزە و توانایەی كە دەدرێ بە كارخانەی لەش، چوست و چالاكی دێنێ و لەو ماددانەی نێو لەش، خوێنی نوێ و گەش دروست دەبێ. بەڵێ، بوار بۆ لەشی خۆتان بڕەخسێنن تا هەر بەم ماددانەی نێو خوێن و لەش، ماددەی نوێ و بەسوود بۆ تەندروستی بەرهەم بهێنێت، چونكە هەتا خواردن لە رێگەی گەدەوە بە لەش بگات، لەش توانای بەكارهێنانی ئەو ماددانەی نابێت كە تێدا كەڵەكە بووە و بۆتە بارگرانی بەسەرییەوە. یارمەتی بدەن و بەڕۆژوو بن؛ بەشێوەیەكی كاتی، جگە لە ئاو هیچ جۆرە خواردنێكی پێمەدەن، لەم كاتەدایە كە ئیتر لەش ئەوەی لەنێو خۆیدا دەیدۆزێتەوە تاووتوێی دەكات، ئەوەی بەسوود بێت گلی دەداتەوە، ئەوەشی بزانێ بە زیانییەتی، لە رێگەی دەمەوە فڕێی دەداتە دەرەوە.

لەش بۆ جێبەجێكردنی ئەم كارە لە هیچی كەم نییە، بەڵكو هەموو ئامراز و كەرەستەیەكی پێویستی بۆ ئەو كارە لەبەر دەستدایە.

ئەوە ئێوەن كە كارخانەی لەش لەكار دەخەن، چونكە خواردنێكی زۆر بەرەو گەدە دەنێرن و ناچاری دەكەن كارێكی قورس و گران ئەنجام بدات كە توانای جێبەجێكردنی نییە. هەر لەبەر ئەم هۆكارەیە ناتوانێ هەموویان تاووتوێ بكات، بۆیە هەم كارخانەی لەش لەكار دەكەوێ و هەم ئێوەش بەرەو لەنێوچوون دەچن.

وەرن ماوەیەك لێیگەڕێن با پشوو بدات، هیلاكی مەكەن، بۆ ئەوەی لەم كێشانە رزگاری ببێت.

لەشی مرۆڤ بۆ ژیان خوڵقاوە نەك بۆ مردن

چەند وشەیەك دەربارەی كارگەی بەرهەمهێنانی خوێن:

كارگەی بەرهەمهێنانی خوێن لەنێو لەشی مرۆڤدا بەشێوەیەكی خۆبەخۆ كاری خۆی دەكات. هەر بە سەرنجدان لەم كارگەیە، واتە كارگەی بەرهەمهێنانی خوێن، دەكرێ پەی بەوە ببرێ كە مرۆڤ بۆ ئەوە دروستكراوە تا بە چەندین ئەنجامی بەرز و ئامانجی باڵا بگات، تا لە سەردەمەكانی داهاتوودا چالاكی گەورە ئەنجام بدات.

لە خوێنی كەسێكی مامناوەندددا (واتە كەسێك كە كێشی ٦٥ كیلۆ بێت) ٣٠ هەزار ملیارد خڕۆكەی سوور هەیە. هەر یەكێكیان تەنها شەش هەفتە دەژی. لە هەر چركەیەكدا ٧ ملیۆنیان دەمرن، هەموو چركەیەكیش ٧ ملیۆن لەم خڕۆكانە بەرهەم دێت بۆ ئەوەی هاوسەنگییەكە راگیرێ. ئایا تێگەیشتن كە كارگەی بەرهەمهێنانی خوێنی لەشی مرۆڤ چەند مەزنە؟!

بەڵام ژمارەی خڕۆكە سوورەكان لە لەشی مرۆڤدا نزیكەی هەزارجار لە ژمارەی خڕۆكە سپییەكان زۆرترە. مامناوەندی خڕۆكە سوورەكان لە یەك میلیمەتر سێجای خوێندا، ٥ بۆ ٦ ملیۆنە، بەڵام مامناوەندی خڕۆكە سپییەكان لە یەك میلیمەتر سێجای خوێندا، ٦ بۆ ٧ هەزار دانەیە.

كاری دەستەی یەكەم وەرگرتنی ئۆكسیجنە لە هەوای نێو سییەكان و پاشان بردن و دابەشكردنی بەنێو هەموو خانەكانی لەشدا، لە گەڕانەوەشیاندا چەند گازی دووانە ئۆكسیدی كاربۆنیان دەستكەوێ، دەیگوازنەوە بۆ سییەكان.

كاری دەستەی دووەم پاراستنی لەشە، ئەوان بەرەنگاری بەكتریا و میكرۆبە زیانبەخشەكان دەبنەوە و لەنێویان دەبەن.

کەمبوونی رادەی خڕۆکە سوورەکان واتە کەمبوونی ئۆکسیجن، واتە هەتا رادەی خڕۆکە سوورەکان کەمتر بێ، بەو رادەیەش ئۆکسیجنی لەش کەم دەبێتەوە. بۆ نموونە: ئەگەر ژمارەی خڕۆکە سوورەکان یەك لەسەر دە کەم بکات، مانای وایە ئۆکسیجنی لەشیش یەك لەسەر دە کەم دەبێتەوە و نیشانەکانی دڵەکوتێ و هەناسەسواری لە مرۆڤدا دەردەکەوێ.

ئەمەیە ئەو بەڵگانەی کە زانستی پزیشکی بۆ بەرنگاربوونەوە لەگەڵ رۆژوودا پشتی پێدەبەستێ. بۆیە دەبینی بە بوێرییەکی تایبەتەوە روو لە لایەنگرانی خۆی دەکا و بەدەنگێکی بەرز پێیان دەڵێ:

"رەنگە ئێوەش بتانەوێ تاوان بکەن؟ دەتانەوێ بەرۆژوو بن؟ ئێوە نابێ بەرۆژوو بن چونکە خوێنتان کەمە، ئایا دەتانەوێ ئەو برە کەمەش لەنێو بەرن؟"

ئەگەر خواردن نەخۆی چۆن خوێن دروست دەبێت؟ ئەگەر خوێنەکەت کەم ببێتەوە، ژیانت نامێنێ. واز لەم خورافیاتانە بێنە، ئەمە هی پڕوپیریێژنانە. زانست ئەم خورافیاتانەی نەهێشتووە. ئەگەر واز لەم سەر لێشێواوییە نەهێنی من چارەسەرت ناکەم. بەم کارە خۆت دەکوژی. بەڕاستی ئەگەر مەبەستت گاڵتە و شۆخییە لەگەڵ خۆتدا بیکە و من رامەکێشە نێو ئەم گاڵتەجاڕییەوە، ئەگینا یارمەتیت نادەم. پێویستە لە سەرت ئەوەندەی دەتوانی زۆتر بخۆی، ئەمەش تاکە رێگای رزگاربوونتە".

ئەمانە ئەو قسانەن کە پزیشکێك بە کەسی نەخۆشی رۆژووەوانی دەڵێ. کەسوکار و دۆستانی نەخۆشەکەش لە رووی دڵسۆزی و موحیبەت و هەندێکیش لە رووی بەزییەوە لێی دەڕوانن و دەڵێن: ئایا تۆ هەر دەبێ کارێك بکەیت کە بچیتە ریزی خۆکوژەکانەوە؟ ئایا بەڕاستی لە بابەتێکی ئاوها سادە تێناگەی؟ باشە ئەگەر خواردن نەخۆی چۆن خوێن دروست

دەبێت؟

مەگەر نازانی خڕۆکە سوورەکان لە (٦) هەفتە زیاتر نازین. ماوەی ڕۆژووەکەش ٦ هەفتەیە، بەو پێیە لەگەڵ دواین ڕۆژی ڕۆژووەکەدا دوایین خڕۆکەی سووریش لەنێودەچێ و مرۆڤ بێ خوێن دەمێنێتەوە. ئایی لەو کارەساتە!!

بەڵام لەڕاستیدا ئەمانە هیچی وانین و هەرگیز شتی لەو جۆرە روو نادات. چونکە لەنێو لەشی مرۆڤدا جیا لە خڕۆکە سوور و سپییەکان، شتێکی دیکەش هەیە، ئەو شتەشە کە رۆڵی هەیە لە ژیان و مردنی خڕۆکەکاندا. ئەم شتەش "تونۆس"ە. بەتەواوی روون نییە کە حەقیقەتی "تونۆس" چییە. نەخۆش زۆر جار دەبیستێ پزیشکەکەی ناوی تونۆس دێنێ، بەڵام قسەکەی ئەوەندە روون نییە تا بەتەواوی ئەم مەتەڵە بکاتەوە و بەقەناعەتی بگەیەنێت.

ئەوەی تا ئێستا روون بۆتەوە ئەوەیە کە: هەموو چرکەیەك لە قوڵایی ناوەندەکانی لەشی مرۆڤەوە ٢٠ لەرینەوە یان ٢٠ شەپۆلی وزەی موگناتیسی دێتەدەر و سەرانسەری تۆڕە دەمارییەکان و خوێن و تان‌وپۆی لەش دەگرێتەوە. بەڵام سەرچاوەی ئەم وزەیە چییە؟ کەس نازانێ.!! هەروەها ئەم وزەیە گرێمان دەداتەوە بە کام سەرچاوەی ژیانەوە؟ کەس نازانێ!! بەس ئەگەر پەنجە بخەتە ناو گوێچکەوە، ئەوا دەنگی شەپۆل و لەرینەوەو جووڵەکانی دەبیسترێ. ئێمە لەم کاتەدا دەنگێکی بەهێز و نەپساوە لە خوێندا دەبیستین. ئەم دەنگە تایبەتە، ئەو "تونۆس"یە، واتە هەمان تافگەی نیاگارای خوێنە. ئەوە نیاگارای ژیانە کە تا کاتێکی نادیار لە هەموو مرۆڤێکدا لەگەڕدایە. بەگوڕ و خێراییەکی ترسناکەوە، وەك خێرایی کارەبا لەگەڕدایە، (٢٠ شەپۆل لە یەك چرکەدا).

چارەسەر بە ئاو

مرۆڤ ٣٠٪ بۆ ٥٠٪ی ئەو خواردنانەی دەیخوات، بۆ پاراستنی ئەم "تونۆس"ە بەکاری دەهێنێ. بەڵێ بۆ ئەو "تونۆس"ە، تا سوورِی خوێن و گەرما لە ئێمەدا دروست بکات.

لەبەر ئەوەی ئەو برِە خۆراکەی لەشی مرۆڤ لەکاتی رۆژوودا بەکاری دەهێنێ، دوو لەسەر سێی کاتی ئاساییە (لە ٢٥٠٠ کالۆرییەوە دادەبەزی بۆ ١٦٠٠ کالۆری) دەردەکەوێ کە لەکاتی رۆژوودا وزەی "تونۆس"یش دەگۆرِێ و بەشێوەی "تونۆس"ێکی نوێ و بە هەندێ خەسڵەتی نوێوە دێتە دەرەوە. بەڵی ئەو "تونۆس"ەی کە دەبێ فێری وانەی دان بەخۆداگرتن و خۆراگری بێت.

نیاگارای وزە، کە بەنێو لەشی مرۆڤدا لەگەرِدایە، گەرمی ژیان دروست دەکات و هەرچەند مرۆڤ لە رووی هۆکارە فەسلەجییەکانەوە کەمی هەبێ، بەتوانای زاتی خۆی ئەو گەرمی ژیانەی بۆ دابین دەکات. ئاوەزێکی تایبەت بە خۆی هەیە کە کار دەکات و فەرمان دەردەکات و بە وزەی ئاسمانیی خۆی، خێرا جێبەجێیان دەکات. بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك تووشی "ریخۆڵە کوێرە" ببێ، هەر خێرا لە کاتە سەرتاییەکانی هەوکردنەکەدا ژمارەی خرِۆکە سپییەکان زۆر دەبن و ژمارەیان دەگاتە ٢٠,٠٠٠ لە یەك میلیمەتر سێجادا، لە حاڵێکدا کە لەکاتی لەشساغیدا ئەم ژمارەیە لە ٦,٠٠٠ بۆ ٧,٠٠٠ تێپەرِ ناکات. بەڵام کاتی هەوکردنی سییەکان، ژمارەیان بەرز دەبێتەوە بۆ سەد هەزار (١٠٠,٠٠٠). ئەم راستییە مرۆڤ تووشی سەرسوورِمان دەکات و ئەو پرسیارەی بۆ دروست دەبێ کە چۆن دەکرێ کەسێکی تووشبوو بە نەخۆشییەکی کوشندە، هیچ نەخواو لەشی بتوانێ ئەو هەموو خرِۆکە زیادەیە بەرهەم بێنێت؟! پێویستە لەوە تێبگەین کە جەهل و نەزانین و سەرسورِمانی ئێمە، نابێتە هۆی لەنێوچوونی راستی و حەقیقەت. لەشی

مرۆڤ ئەو ژمارەیە بەدەست دەهێنێت و ئەرکەکەی خۆی جێبەجێ دەکات.

خڕۆکە سپییەکانیش هەمان بارودۆخیان هەیە. واتە: سەرەڕای ئەوەی کە هەر کام لە خڕۆکە سوورەکان لە ٦ هەفتە زیاتر نازی، بەڵام دوای رۆژووەکە، کە نزیکەی ٦ هەفتەیە، دەبینین لەشمان خوێنی تیایە و رێژەی خڕۆکە سوورەکان تەنها ١٧٪ یان ٢٠٪ تا ٢٥٪ کەم بۆتەوە.

لەم بابەتەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێ کە لەشی مرۆڤ، ئەگەر خۆراکیش نەخوات، هەر بەردەوامە لە بەرهەمهێنانی خوێن و لەسەدا هەشتای (٨٠٪) رێژەی خوێنی ئاسایی بەرهەم دێنێت. کەواتە ئەگەر مرۆڤ گەدەی خۆی بە خواردنەکانی وەك گۆشت، هێلکە، کفتە و خواردنە قورسەکانی دیکە پڕ نەکات، لەش لە بەرهەمهێنانی خوێن ناوەستێ کە پێویستی سەرەکی ژیانە، چونکە بەرهەم نەهێنانی خوێن کارێکی گەوجانەیە و لەشی مرۆڤیش بەشێوەیەك دروست نەکراوە کە کارێکی گەوجانەی لەو جۆرە بکات. بەڵکو بەپێچەوانەوە بە هەست و تێگەیشتنێکی زیاترەوە ئەرکەکەی خۆی جێبەجێ دەکات، چونکە هێز و تواناکانی خۆی بۆ بەرهەمهێنانی خوێن زیاتر دەکات، کاتێك دەبینێ بەهۆی "کەمی خۆراك"ەوە رەوتی ئاسایی ژیان گۆڕاوە و رەنگە مەترسییەك رووی تێبکات، وەك پێویست مشووری خۆی دەخوات و ماددە و کەرەستە پێویستەکانی بۆ دابین دەکات. ئەو ماددە و کەرەستانەی بۆ ئەم کارەش پێویستن، لەنێو خودی لەشدا هەیە.

لە قۆناغی یەکەمدا ئەو خانە لاواز و نەخۆش و خوێ زیانبەخشانە بەکار دەهێنێ، کە بەهۆی خواردنی گۆشتەوە دروست بوون. پاشان ئەو کالسیۆمە خراپە بەکار دەهێنێ کە دیسان هەر لە گۆشتەوە دروستبووە. لەبەر ئەوەی کاتێك لەش لە رێگەی گەدەوە خۆراك وەردەگرێ، کاتی پێویستی نییە تا ئەمجۆرە کالیسیۆمە لە خۆی دووربخاتەوە، هەر بۆیە ئەو

کالسیۆمە، بە دیواری شانە و دەمارەکانەوە پاشەکەوت دەکات. نەخۆشی "سکلیرۆز" (رەق بوونی دەمارەکان) لە کەڵەکەبوونی ئەمانەوە دروست دەبێ. دوای ئەوە ئەو ئاسنە نەشیاوە بەکار دەهێنێ، کە ئەویش لە گۆشتەوە دروست بووە، واتە ئەو ئاسنەی کە بۆ بەرهەمهێنانی خوێن بەکار نایات و لە جگەر و پێچوپەناکانی تری لەشدا شاردراوەتەوە. پاشان سەرەی چەورییەکان دێت، واتە ئەو چەورییە خراپانەی لە گۆشتی مانگا و بەراز و مریشك دروستبووە و بەکار نایات بۆ گەشەی ماسولکەکان، بەڵکو چەندین چین دروست دەکەن. لەش ئەم چەورییانە لە شوێنە جۆراوجۆرەکانی وەك بۆشاییەکانی سك، چواردەوری دڵ و ژێر مووەکانی سەردا پاشەکەوت دەکات. ئەم چەورییانە لە هەر شوێنێکدا کەڵەکە بووبن، زیان بەو شوێنە دەگەیەنن، بەو واتایەی کە زیان بە کرداری هەرسکردن و هەناسەدان و دڵ دەگەیەنن و نێرکی مووەکان دەکووژن.

دوای هەمووی ئەمانە، قۆناغی بەکارهێنانی شەکرەکان دێت، واتە ئەو شەکرە زیادانەی لەنێو خوێندا کۆبوونەتەوە و درەنگ یا زوو، خاوەنەکەیان تووشی شەکرە دەکەن.

بەکورتییەکەی: پاش ئەوەی لەش رزگاری بوو لەوەی کە خواردن لە رێگەی گەدەوە وەرگرێت و لەو ماددە خۆراکییە قورس و گرانانە رزگاری بوو، ئەمجار دەست دەکات بە بەکارهێنانی ئەو ماددانەی لە سەرەوە باسکران. بەم کارەش لەژێر کاریگەریی "تونۆس"دا یەکەمجار: پاڵپشتێك بۆ ژیانی لەش دروست دەکات و لەش بەهێز دەکات. پاشان: لەباتی ئەو خرۆکە سوورە لاوازانەی کە لەش لەجیێی خواردن بەکاری هێناون، خرۆکەی سووری نوێ دروست دەکاتەوە. هەرچەند ژمارەی ئەو خرۆکانەی ئێستا دروست دەبن، لەچاو خرۆکەکانی پێشوودا کەمترن بەڵام لەوان باشتر و چالاکترن. لە

قۆناغی سێیەمدا: تەواوی پیسییەکان و ماددە گەنیوەکانی نێو لەش، لە ڕێگەی دەمەوە دەکرێنە دەرەوە.

چەندین ڕووداو و تێبینی زۆر، ئەوە روون دەکەنەوە کە کارگەی بەرهەمهێنانی خوێن، لەکاتی ڕۆژوودا بە هەستێکی بەرزەوە مرۆڤ بەرەو ژیان دەبات، نەك مردن. ئەگەر نەمانەوێت ئەم ڕاستییە قبوڵ بکەین، هەرگیز ناتوانین ئەو بابەتە ڕوون بکەینەوە کە هۆکاری زیادبوونی خۆشی و توانای ئەو کەسانە چییە کە لەکاتی دەست پێکردنی ڕۆژوودا، لاواز و کەمخوێنن. ئەم ڕاستییە لای ئێمە ڕوون و ئاشکرایە، چونکە هەرچەند خوێن بڕەکەی کەمترە، بەڵام ئەو بڕەی کە هەیە بەتواناترە لە کەسی ئاسایی. ئەگەر بڕی ئەو خوێنەی لە لەشی کەسی ڕۆژووەواندا هەیە بەراورد بکرێت بە هەمان بڕی ئەو خوێنانەی کە لەو کەسانەدا هەیە کە بەڕۆژوو نین، دەبینین ئەوەی لە لەشی کەسی ڕۆژووەواندا هەیە، باشترە. کەسی تووشبوو بە نەخۆشی "سکلیرۆز"، هەموو لەش و تان‌وپۆی، بەشێوەیەکی مەترسیدار پڕە لە کالسیۆم. لەش لەکاتی ڕۆژوودا ئەم کالسیۆمە بۆ دروستکردنی خوێن بەکاردەهێنێت، بەمجۆرەش لەش لەو ماددە قورس و پیری هێنەرە، ڕزگاری دەبێ و ڕووەو گەنج بوونەوە هەنگاو دەنێت.

دکتۆر "رۆ" دەڵێ: ڕۆژووەوان، لە ڕۆژی سێیەم و چوارەمەوە، نەك هەر هەست بە حاڵەتێکی ئاسوودەیی و خۆشی دەکات و نیشانەکانی لەشساغی خۆی بەدی دەکات، بەڵکو هەست دەکات قۆناغی چوست و چالاکی مناڵی بۆ گەڕاوەتەوە. تەواوی ئەو کەسانەی ئەم ڕۆژووەیان گرتووە شایەتی بۆ ئەم ڕاستییە دەدەن.

دکتۆر "گێلپ"، پسپۆڕی نەخۆشی شەکرە، سەبارەت بە سوودی ڕۆژوو بۆ ئەم نەخۆشییە، دەڵێت: ڕۆژوو سەرەتا شەکری نێو لەش کەم دەکاتەوە،

پاشان بەتەواوی نایهێڵێ و نەخۆشکە زیندوو دەکاتەوە، لەم کاتەدا، روومەتی نەخۆشەکە سوور هەڵدەگەڕێ. لەش کە پێشتر ئاوسابوو و نیشانەکانی ژیانی تێدا بەدی نەدەکرا و رەنج و ئازاری لێدەباری، گەش و رووناك دەبێتەوە. پاشان هەناسەی سروشتی دەبێتەوە و جووڵە و هەنگاوەکانی بەهێز و بەتوانا دەبێت. بەڵام لەسەر نەخۆش پێویستە دان بەخۆدا بگرێت و بە ورەیەکی بەرزەوە ئەم رێگایە ببڕێ؛ دوای رۆژووەکەش، پێویستە خواردنی رووەکی بخوات. لەم رێگەیەوە پیسییەکانی نێو خوێنیش نامێنن. ئەو کات دەتوانین بڵێین مرۆڤ ژیانێکی نوێ بەدەست دێنێتەوە.

ئەو دڵەی لاوازە، هەر لە رۆژانی سەرەتای رۆژووەکەوە بەهێز دەبێ، چونکە یەکێك لەو شتانەی لەش پاشەکەوتی دەکات چەورییە، لەشیش لەکاتی رۆژوودا سەرەتا چەورییەکان بەکار دەهێنێتەوە بۆ خۆراك پێدانی خۆی. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو بار قورسییە لە سەر دڵ نەمێنی و ماسولکەکانی پتەو و بەهێز دەبن. لەو چاکبوونەوە خێرایەی کە بەهۆی رۆژووەوە، بۆ تووشبووان بە نەخۆشی ئاوبەند روودەدا، پەی بەو خوێ زۆر و بێکەڵك و زیادانە دەبەین، کە بەهۆی رۆژووەوە لەنێو دەچن. هەر بەشێك لەم خوێیانە، ٩٦ بەش لە ئاوی خوێن دەمژێ و بەکاری دەهێنێ. لەو رووەوە کە برسییەتی خوێیە کانزاییەکان دەکاتە دەرەوە، ئەو برە ئاوەش لە لەش دەکاتە دەرەوە کە خوێکان هەڵیانمژیوە. ئەم کارەش زۆر بەخێرایی روودەدات.

هەوکردن، برین و دومەڵەکانی نێوەوە و دەرەوەی لەش، هەر لەسەرەتای رۆژووەکەوە دەست دەکەن بە چاکبوونەوە و خاوێن بوونەوە و پێستی لەش یەکدەگرێتەوە، چونکە تا ئەو کاتەی پیسی و ماددە گەنیوەکان لەنێو لەشدا بمێننەوە، دەمی برین و دومەڵەکان بەکراوەیی دەمێننەوە و لەم رێگایەوە

دێنە دەرەوە. بەڵام دوای ئەوەی کە لەش، بەهۆی ڕۆژووەوە لە ماددە پیس و گەنیوەکان پاك بۆوە، دەمی برینەکانیش یەکدەگرنەوە و چاك دەبنەوە.

بەکورتییەکەی: لەش لەکاتی ڕۆژوودا، لەباتی خواردنەکان، پاشکەوتە جۆراوجۆرەکانی ناو خۆی بەکار دەهێنێ و بەدرێژایی ماوەی ڕۆژووەکە لەباتی خواردن، هەر ئەمانە بەکار دەهێنێ و لەکاتی دیاریکراودا، هەموو ئەو ماددە پیس و گەنیوانە لە لەش دەکرێتەدەر کە هەوێن و سەرچاوەی گشت نەخۆشییەکانن.

لێرەوە دەردەکەوێ کە بۆچی ڕۆژوو هۆکاری چاکبوونەوەی سەرجەم نەخۆشییەکانە. چونکە هەر بە نەمانی پیسی و شتە گەنیوەکان، نەخۆشی نامێنێ. بەڵێ لەگەڵ نەمانی ئەو پیسی و گەنیوانەدا کە سەرچاوەی هەموو نەخۆشییەکانە، ئەوانیش نامێنن. کەواتە لەشی خۆتان لە ڕێگەی ڕۆژووەوە، لەنێوەوە پاکوخاوێن بکەنەوە و بۆ ئەنجامدانی ئەم کارەش، دانبەخۆداگر و خۆڕاگر بن و لە دوور بڕوانن و بزانن کە بەم کارە، هەرچی نەخۆشییە لە لەشتاندا نامێنێ.

بەڵام کەمبوونی خوێن، بەهۆی ڕۆژووەوە، نەك هیچ زیانێکی نییە بەڵکو سوودێکی زۆریشی هەیە، چونکە هانی لەش دەدات تا خوێنی تازە دروست بکات. ئەمە بابەتێکە کە زانستی پزیشکی نوێ و پزیشکی کۆنیش ڕاستییەکەی دەسەلمێنن. بە بەڵگەی ئەوەی کە پزیشکی کۆن، بۆ کەسە نەخۆشەکان کەڵەشاخ و گرتنی خوێنی داناوە، ئەم کارەش هێندە سوودی هەبووە کە حاشای لێناکرێ. لەم سەردەمەی ئێستاشدا، لە ئەمریکا، کەسانێك پەیدابوون کە خوێن ئەفرۆشن بەو کەسانەی کە پێویستیان بە خوێنە. هەروەها لە هەندێك نەخۆشخانەدا چەندین تابلۆ هەڵواسراوە، تا ئەو کەسانەی دەیانەوێ بڕێك لە خوێنەکەیان بفرۆشن، ناوی خۆیانی

لەسەر بنووسن.

دوو پزیشك بە ناوەكانی دكتۆر "جیفین"و دكتۆر "گینس" تاقیكردنەوەیان لەسەر ئەم كەسانە كردووە و ئەنجامی تاقیكردنەوەكانیان بەم شێوەیە بووە:

"لە ٨٤ كەس، لەوانەی تاقیكردنەویان لەسەر كرا، ٤٩ كەسیان باری تەندروستیان لە پێشوو باشتر بووە، ١٩ كەسیان هەر یەكە و ٤ كیلۆ بە كێشیان زیادبووە، تەنانەت یەك كەسیشیان دووچاری كەم خوێنی نەبووە. ئەوانەی تاقیكرنەوەكانیان لەسەر كراوە، تەمەنیان لە نێوان ٢٠ بۆ ٤٠ ساڵان بووە، ماوەی ٤ بۆ ٦ هەفتە خوێنیان داوە و هەموو جارێكیش ٤٠٠ تا ٥٠٠ گرام لە خوێنەكەیان وەرگیراوە."

مامۆستاكەمان، واتە "جون كۆفیسكی"، كە بەكتریاناسێكی ناودار بوو، بۆی گێڕاینەوە: كاتێك كە لە رووسیا بەرپرسی تاقیگەی دروستكردنی دەرمانی دژە مەلاریا بووە، هەزار ئەسپو مانگای بۆ ئەم مەبەستە لەبەر دەستدابووە. ناوبراو رادەی بەرهەمی تاقیگەی رووسیای بۆ ٢٨ هەزار لیتر "دەرمانی دژە مەلاریا" لە ساڵێكدا بەرز كردەوە.

ئاژەڵە كوتراوەكان(تەلقیح كراوەكان) تووشی ئەو نەخۆشیانە دەبوون كە تایبەت بوو بە باشوورو تا كاتی گرتنی خوێنەكەیان تەواو لەڕ دەبوون. ئەمان هەموو ١٠ رۆژ جارێك خوێنی ئەم ئاژەڵانەیان دەگرت، هەر جارەش ٤ لیتر خوێنیان لێ دەگرتن. بەڵام هەر ئەم گیانلەبەرە سست و لەڕ و بێهێزانە، كە لە لیواری مەرگدا بوون، پاش چەند جارێك خوێن لێگرتن، تەندروستیان باشتر و لەشیان بەهێزتر بوو، هەروەها لە ئەنجامدانی كاری قورسدا لە جاران بەهێزتر و بەتواناتر بوون.

منیش ئەو كاتەی لە نەخۆشخانە لەژێر چاودێری پزیشكەكاندا بەڕۆژوو

بووم، کە گەیشتمە رۆژی بیستوپێنجەم، پزیشکەکان ترسیان لێ نیشت، چونکە خڕۆکە سوورەکانی خوێن لە ٦ بۆ ٧ ملیۆن لە یەك میلیمەتر سێجادا دابەزین بۆ ٣ ملیۆنونیو، لە لایەکی دیکەشەوە، "ئەسیتۆن و ئەلبۆمین" لەنێو خوێنەکەمدا دەرکەوتن. ئەوەش ئەوەندی تر تۆقاندنی. هەر لەبەر ئەوە هوشدارینامەیەکیان دایە دەستم، تیایدا جەخت لەسەر ئەوە کرابۆوە کە ئەگەر لەسەر رۆژووەکەم بەردەوام بم و پاشگەز نەبمەوە دەکەومە مەترسییەوە و هیچ شتێك ناتوانێ رزگارم بکات.

بەڵام بەپێچەوانەی بەڵگە و ئاگادار کردنەوەکەی ئەوان، من هەستم بە ئاسوودەیی و بەهێزی دەکرد، بۆیە بەقسەم نەکردن و گوێم نەدا بە قسەکەیان کە دەیانووت لە مردن نزیك بوومەتەوە. "ئەوە راستە کە ئەو "ئەسیتۆن"ە نیشانەی شیبوونەوە و خراپ بوونی خوێنە، بەڵام بەو رادەیە نییە کە مرۆڤ لەنێو بەرێت.

بە کورتییەکەی: راستە شیبوونەوە و لەنێوچوون و خراپ بوونی خوێن روو دەدا، بەڵام هەموو خوێنەکان نا.

پلەی گەرمی لەشم دەری دەخست کە نەخۆش نیم و هیچ مەترسییەکیشم لەسەر نییە. کەواتە بۆچی لەوە بترسم کە لە ماوەی رۆژووەکەدا "ئەئەسیتۆن" لە خوێندا بیندراوە؟ بەتایبەتی کە پێشتر خۆم دەمزانی خوێن کەم دەکات، بەڵام هێز زیاد دەکات. کەواتە هەر ئێستا، کە خوێن روو لە کەمبوونە، من دەگەم بە ویستی خۆم. گەر وایە ترس و تۆقین واتای چییە؟ من هەنگاو بە هەنگاو زیاتر لە ژیان نزیك دەبمەوە، نەك لە مردن.

شەش رۆژی تەواو من و پزیشك مشتومڕمان بوو، ئەو هەموو رۆژێك ئاگاداری دەکردمەوە کە دەمرم، بەڵام من قسەکەیم قبوڵ نەبوو، بەڵکو بە

بەلگەیەکی دروست بۆچوونەکەی خۆم دەسەلماند، تا ئەوەی تێپەڕبوونی کات کێشەکەی چارەسەر کردین و راستی و دروستی قسەکەی منی سەلماند.

بەکردەوە ئاشکرا بوو کە بۆچوونەکەی من راستە، چونکە کە ماوەی ۲ رۆژ رۆژووەکەم شکاند دەرکەوت "ئەئەسیتۆن"ەکە لە رۆژی دووهەمەوە بەرەو کەمبوونەوە چووە. بەلام رۆژی سێیەم تەنها شوێنەوارێکی زۆر کەمی مابۆوە. دوای ئەوەی کە بۆ پزیشکەکانم سەلماند، لە خۆوە لە دەرکەوتنی "ئەسیتۆن" ترساون، رۆژووەکەم درێژە پێدا و ۱۲ رۆژی دیکەش بەڕۆژوو بووم، تا ئەوەی رۆژووەکە کۆتایی هات. دوای ئەوە دەستم کردەوە بە خواردن. دوای ٥ رۆژ و نیو، کێشم ۹ کیلۆ زیادی کردەوە. بەم شێوەیەش ئەو ترس و دڵەڕاوکێیانە رەوینەوە کە بێبنەما بوون و راستی بۆچوون و قسەکانی من دەرکەوتن.

ئەو پیاوە پیرەی درەنگ باوەڕی کرد

پیاوێکی رووسی تەمەن ٥٠ ساڵ، بە ناوی (غ. ی.) لە بەلگراد، لە ماوەی ۲ ساڵدا ۳ جار ئەم رۆژووەی گرتووە، هەموو جارێکیش ۳٥ تا ٤٠ رۆژ بەڕۆژوو بووە. ئەم پیاوە لە رووی چوستوچالاکی و لەشساغییەوە، وەك کەسێکی ٤٠ ساڵەی لێهاتۆتەوە. پاش ئەوەی کە باسی سوود و قازانجەکانی رۆژووی بۆ دۆستەکانی کردبوو. یەکێك لە دۆست و برادەرەکانی کە پیاوێکی پیری کزوکەنفت و لەڕولاواز بوو، کە قسەکانی ئەو دەبیستێ ئاخێك هەڵدەکێشێ و بەوپەڕی دڵتەنگییەوە دەڵێ: ئەم کارە بۆ منی پیرەمێرد قورسە؛ دۆستەکەی لێی دەپرسێ بۆ قورسە؟ ئەویش دەڵێت: من تواناى سێ رۆژ نەخواردنم، نییە چ جای ٤٠ رۆژ. ئەوەندەم خوێن لە لەشدا نییە تا توانای

رۆژووگرتنم هەبێ. دۆستەکەی سەیرێکی دەکات و هیچ نالێ، چونکە نایەوێت گفتوگۆ لەسەر بیرکردنەوەی چەوتی دۆستەکەی بکات و بە قەناعەتی بگەیەنێ کە بۆچوونەکەی هەڵەیە.

دوایی پیاوە رووسییەکە سەفەرێکی دێتە رێ و شەش مانگی پێدەچێ. دوای ئەوەی لە سەفەرەکەی دەگەڕێتەوە، دۆستە پیرەکەی دەبینێ، بەلام بەئاسانی نایناسێتەوە، چونکە قەڵەو ببوو، روومەتەکانی سوور هەلگەڕابوون. کە هۆکاری ئەم گۆڕانکاریانەی لێ دەپرسێت، لە وەلامدا دەڵێ: "دوای ئەوەی تۆ رۆیشتی بۆ سەفەرەکەت، من بیرم لە قسەکەی تۆ کردەوە، پاشان ورەم بەر خۆم دا و بڕیارم دا بەرۆژوو بم. کە رۆژە سەرتاییەکانی رۆژووەکەم بەرێ کرد گەیشتمە ئەو باوەڕەی کە منیش وەك خەڵکی دیکە توانای ئەنجامدانی ئەم کارەم هەیە، هەر بۆیە درێژەم بە رۆژووەکەم دا، تا کاتی دیاریکراوی خۆی (واتە ٤٠ رۆژ). باوەڕ کردن بەوەی کە بەسەر من هاتووە قورسە، بەلام راستە. بەرهەمی رۆژووەکەی من لەشساغی و هێز و توانای راستەقینەیە، کە بۆم گەڕاوەتەوە.

دکتۆر "ببریتسکی" باسی کەسێکی دیکەی بۆ گێڕامەوە، کە خۆی کەسەکە بەتەواوی دەناسێ و ئاگاداری بەسەرهاتەکەی بووە، کە ئەمە پوختەی بەسەرهاتەکەیە:

"پیاوێك لە "فینلەندا" تووشی مەلاریایەکی زۆر قورس بوو، کە نیشانەی هەندێك نەخۆشی دیکەشی لەگەڵدا بوو. ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی خوێنی بەشێوەیەکی ترسناك دابەزیبوو، گەیشتبووە ٤٠٠,٠٠٠ لە یەك میلیمەتردا. بەلام نەخۆشەکە، سەرەڕای هەموو ئەمانە، چاك بۆوە". ئەگەر دەمارە شانەکان و درکە پەتك و مێشك ساغ بن، دەتوانێ لەژێر کاریگەری "تونۆس"دا بەخێرایی هەر چەشنە کەموکورییەکی ناو خوێن قەرەبوو

بکەنەوە.

پێویستە ئەوەش بزانین کە بەگشتی دەمارە شانەکان هەرگیز لەکاتی ڕۆژوودا تووشی نەخۆشی نابن، بەڵکو بەساغی و تەندروستی دەمێننەوە. تەنانەت ئەگەر ڕۆژووەکە درێژەش بخایەنێ و کەسی ڕۆژووەوان بگاتە ئاستی مردنیش، واش هیچ چەشنە کاریگەرییەك لەسەر دەمارە شانەکان دانانێت.

بەڵگە

دکتۆر "دیڤی"، بۆ ئەوەی بزانێ ڕادەی کەمکردنی هەر کام لە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ کە بەهۆی برسییەتییەوە دەمرن چەندە، لێکۆڵینەوەیەکی سەرنجڕاکێشی ئەنجام داوە و بەم ڕاستیانە گەیشتووە:

چەوری: لەسەدا نەودوحەوتی (٩٧٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدا.

ماسولکەکان: لەسەدا سی (٣٠٪) کێشی سەرەکیان لەدەست دەدەن.

جگەر: لەسەدا شەستوشەشی (٦٦٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدا.

سپڵ: لەسەدا شەستو سێی (٦٣٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدا.

خوێن: لەسەدا حەڤدە (١٧٪) کێشی سەرەکی خۆی لەدەست دەدات.

دەمارە شانەکان: هیچ کەم ناکەن.

لەم بابەتە کورتەوە بۆمان دەردەکەوێت کە برسییەتی کار ناکاتە سەر دەمارە شانەکان (دیارە لە ڕووی کەمکردنی کێشەوە)، هەر بۆیە دەبینین ڕۆژووەوان دەتوانێ کارە هزرییەکانی خۆی ئەنجام بدات و هەست دەکات بیر و مێشکی تەواو ئاسوودەیە.

ژیان چییه؟

هەندێ کەس لایان وایە ژیان هەر خوێنی ناو دەمارەکانمانە، بەڵام ئەوە ڕاست نییە و پێویستە بوترێ: ژیان ئیرادەیەکی تایبەتە کە بەهۆیەوە ژیان بە مرۆڤ دەبەخشرێت. ئەگەر ئەو ئیرادەیە دروست بوو، سەرلەنوێ دەمارەکانی لەشی مرۆڤ پڕ لە خوێن و گەرمی و چالاکی دەبن. بەڵێ هەمان ئەو دەمارانەی کە هەندێ کەس گومانیان دەبرد ژیانیان تیا نەماوە پڕ دەبنەوە لە ژیان. بێگومان حەزی ژیان پێویستە ئیرادەی ژیانیشی لەگەڵدا بێت.

پێویستە ئەم حەزە هەموو گیانی مرۆڤ بگرێتەوە و لەگەڵ شەپۆلەکانی "تونۆس"دا هاوهەنگاو بێت. هەمان ئەو "تونۆس"ەی کە ئێمە بە تاڤگەی ژیانی دەزانین، کە لە هێزە ناخود ئاگاکان پێکهاتووە. تاڤگە و نیاگارایەك کە لەناخی ئێمەدا داندراوە. بەڵی لەم کاتەدا خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەست بە گەشە و نەشە دەکەن و زۆر دەبن و هەموو لەش و پەناوپەسێوەکانی جەستەمان پڕ دەکەن.

"ابو فورات" قۆناغەکانی ڕۆژووی شیفابەخشی دیاری کردووە و بەو پەڕی وردی و وشیارییەوە پێناسەی کردووە. ناوبراو دەڵێ: "ڕۆژوو چارەسەر دەکات و لاواز دەکات و دەمرێنێت."

ئەم قسەیە تەواو ڕاستە. چونکە ڕۆژوو، لە هەفتە سەرەتاییەکانیدا، بەشێوەیەکی وەها سەیر کاری چارەسەر کردن بەڕێوە دەبات، کە پێویستە بە گرنگترین شتە سەیروسەمەرەکانی دنیا لەقەڵەم بدرێت. لە هەفتەکانی پێنجەم و شەشەمدا، کەسی بەڕۆژوو، هێزەکانی سست و لاواز دەبن و هەست بە داڕمان دەکات، بەڵام دوای تێپەڕبوونی ٤٠ ڕۆژ (واتە دوای خاوێن

بوونەوەی زمان)، بەردەوام بوون لەسەر رۆژوو بەواتای خۆکوشتنە. چونکە لەم کاتە بەدواوە هیچ ماددەیەکی زیادە و زیان بەخش، لە لەشدا نەماوە تا بەکاریان بهێنێت، بەڵکو ئەوەی ماوەتەوە تەنها شانە و خانە ساغەکانن؛ بۆیە ئەگەر لەسەر رۆژووەکە بەردەوام بێت، لەش ئەوانە بەکار دێنێ، واتە خۆی دەخوات. پێویستە مرۆڤ تا ئەو شوێنە بەرۆژوو بێت، هەروەها پێویستە هەموو وزە و تواناکانی (کە لە ماوەی رۆژووەکەدا بەرز دەبێتەوە) بۆ بەربەرەکانی و شەڕ لەگەڵ دوژمنە ناوخۆییەکانیدا (واتە، هەوکردنەکان و بەکتریاکان و ڤایرۆسەکان) بەکار بێنێت، کە بێگومان دەگا بە ئامانجەکەی.

تەنها شت کە دەتوانێت بە ئامانجی بگەیەنێت، ئیرادەیە.

تێبینییەکی پێویست!!

پێویستە ئەوە بزانین، "تونۆس"و نیشانە دیارەکانی کە بریتین لە:

"پلەی گەرمی، لێدانی دڵ و هەستکردن بە توانای ناوەکی" هەموویان لەکاتی رۆژوودا گۆڕانیان بەسەردا دێت، بەڵام نابێ ئەم گۆڕانکاریانە ببنە مایەی ترس و تۆقین. چونکە کەسی بەرۆژوو تەنانەت یەك هەنگاویش لە مەترسی و مەرگ نزیك نابێتەوە.

گۆڕانی پلەی گەرمیی لەش و لێدانی دڵ و شتی لەو بابەتە هیچ سەیر نین، چونکە پێشتر وتمان لەش لەکاتی رۆژوودا دوو لەسەر سێی ئەو وزەیە بەکار دێنێ کە لە حاڵەتی ئاساییدا پێویستی پێیەتی (لەباتی ٢٥٠٠ کالۆری پێویستی بە ١٦٠٠ کالۆری هەیە)، ئەمە دۆخێکی نوێیە لە ژیانی جەستە و ئەنجامدانی ئەرکە جۆراوجۆرەکانی خۆی. بۆیە پێویستە ئەوە بزانین کە

چارەسەر بە ئاو

لەم دۆخەدا، گۆڕان لە پلەی گەرمی لەش و لێدانی دڵی کەسی بەڕۆژوودا دروست دەبێت.

ئەم گۆڕانە نوێیە چەندین ئەنجامی بەدوادا دێ، کە ناکرێ بەکەم بایەخ دابنرێن و فەرامۆش بکرێن، بۆ ئەوەی نەکەوینە ئەو هەڵەیەوە کە پزیشکەکان تێیکەوتوون، چونکە زۆربەیان کە دەبینن کەسێك سی (٣٠) رۆژە بەڕۆژووە و پلەی گەرمی لەشی لە ٣٧ەوە دابەزیوە بۆ ٣٦ بە نەخۆشی دادەنێن، هەر بۆیە دەست دەکەن بە چارەسەر کردنی کەسەکە و هەوڵ دەدەن پلەی گەرمی لەشی و لێدانەکانی دڵی بەرز بکەنەوە.

هیچ جیاوازییەك نییە لە نێوان ئەم پزیشکە و پزیشکێدا کە هەوڵ دەدات پلەی گەرمی لەشی کەسێکی ساغ لە ٣٧ پلەوە بەرز بکاتەوە بۆ ٣٨ پلە، کە هەر دووکیان هەڵەن.

ئەو شتەی مرۆڤ تووشی سەرسووڕمانی زیاتر دەکات، ئەوەیە کە، من لە ماوەی ئەو دوو ساڵەدا کە نەخۆشەکانم لە رێگەی بەرۆژوو بوونەوە چارەسەر دەکەم و لەشەکان بە رۆژوو خاوێن دەکەمەوە، هەستم کردووە ئەم خاوێن بوونەوەیە زۆر قوڵە و هەندێ رووداوی بەرچاو روویداوە، کە لەگەڵ چاکبوونەوەی نەخۆشدا هاوئاهەنگ بووە، بەشێوەیەك کە ئەم رووداوانە بواری ئەوە بۆ پزیشکەکان دەڕەخسێنن تا چاودێری رەوتی رۆژووەکە و نیشانەکانی و دەرکەوتەکانی بکەن، بۆ ئەوەی بە قەناعەتیان بگەیەنێ دابەزینی پلەی گەرمی لە ٣٦,٥ەوە بۆ ٣٦ و...هتد ئەنجامی سروشتی کاریگەرییەکانی رۆژووە و چیدی مۆرکی نەخۆشی نەخەنە سەر.

بەم پێیە، ترسێك لە بەڕۆژووبووندا نییە، بەڵکو زۆر بەسوود و پێویستە بۆ هەموو نەخۆشێك، بەتایبەت بۆ تووشبوان بە سیل و کەمخوێنی، واتە ئەو کەسانەی کە بوونەتە قوربانی هەڵەکانی خۆیان یان پزیشکەکان.

پێویستە بوترێ، ئەمانە لە خەڵکی دیکە زیاتر پێویستیان بە ڕۆژووە، چونکە هۆکاری نەخۆشییەکەیان ئەو خڵتە و پیسییەیە کە لەنێو لەشیاندا کەڵەکە بووە و تیایدا دەژین، تەنانەت بەشێکیان وەك کرمەکان و مشەخۆرەکان، کە لەنێو زبڵداندا دەژین، لەشی مرۆڤیان کردۆتە شوێنی ژیانیان.

گرنگترین پرسیار؟

گرنگترین پرسیار ئەوەیە کە چۆن ڕۆژوو لەگەڵ وزە و توانای نەخۆشەکاندا بگونجێنین؟ پێویستە پزیشکەکان وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە.

بەڵام بەکورتی وەڵامەکەی بەم شێوەیەیە: کەسی تووشبوو بە سیل ئەگەر بیهەوێ بەڕۆژوو بێت، پێویستە خۆی باش ئامادە بکات و لە کەسانی دیکە زیاتر ئاگاداری خۆی بێت.

پاشان پێویستە پێش دەست پێکردنی ڕۆژووەکە، شێوازی زیندوو کردنەوە و وەگەڕ خستنی تافگە و نیاگارای (تونۆس) فێری نەخۆش بکرێت. هەروەها دەبێ بزانرێ ئایا ئەم کەمخوێنییە، کەمخوێنی ڕاستەقینەیە واتە کەموکورتی و ناتەواوی لە خوێنەکەوەیە، یا ئەوەی کە مەبەست لە کەمخوێنی ئەوەیە کە لای پزیشکەکان بە کەمخوێنی دادەندرێ و مەبەست لێی پیسبوونی خوێنە، نەك کەم بوونی ڕاستەقینەی خوێن؟

کەمخوێنی ڕاستەقینە هەندێ نیشانەی هەیە کە هەر لە ١٠ ڕۆژی یەکەمی ڕۆژووەکەدا دەردەکەوێ، چونکە ڕۆژوو لەم ١٠ ڕۆژەدا کاریگەریەکی تایبەتی لەسەر ئەم نەخۆشییە هەیە کە جیاوازە لەو کاریگەرییەی لەسەر

نەخۆشییەکانی دیکە هەیەتی. ئەم نیشانانە وا دەکات مرۆڤ وریا بێت و بە پارێزەوە هەنگاو بنێ و ڕێگای گونجاو بدۆزێتەوە. بەڵام کەمخوێنی ناڕاستەقینە، مرۆڤ دەتوانێ لە نیشانەکانییەوە لە هەفتەی یەکەمدا بۆی دەرکەوێ. ئەو نیشانە و هێمایانەی کە بەڵگەن لەسەر کەمخوێنی ناڕاسەتەقینە بریتین لە: خۆشی و چاپوکی و توانا و سووکبوونی لەش و...هتد.

بەڵام بە پلەی یەکەم باشترین ئامراز بۆ بەهێزکردن و زیادکردنی "تونۆس"، ڕۆژووەکە خۆیەتی، کە ئەو هێزە بەسەر ئەندامانی لەشدا دابەش دەکات، کە پێش ڕۆژووەکە بۆ هەرسکردنی خواردن بەکاری دەهێنا.

لەم پێناوەدا خۆر، هەوای خاوێن، ئاو[1]، زەوی[2] و...هتد لە پلەی دووهەمدان.

هەروەها پێویستە کۆئەندامی هەرسکردن خاوێن و بەهێز بکرێ تا ئەو کەسەی کە مەبەستییەتی بەڕۆژوو بێ، پێش ڕۆژووەکە تا ئاستێکی زۆر وزەی پێویست پاشەکەوت بکات. پاش ئەم کارانە دڵنیابن کە ڕۆژووەکە خۆی یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەو وزە و توانایانە.

بەڵام چۆنییەتی چارەسەر و بەهێزکردنی لەش، لە ڕێگەی خۆراکە گونجاوەکانەوە، باسێکی جودایە و شێوازێکی تایبەتی هەیە، کە لە بەرگی دووهەمی ئەم کتێبەدا، کە ناوم ناوە (چارەسەر بە خواردن)، باسی دەکەین. بەڵام ئێستا بۆچوونی ژمارەیەك پسپۆڕ و زانا باس دەکەین کە لە ڕووی

---

[1] - لەسەر پزیشکەکان پێویستە فێری ئەوە بن کە چۆن دەکرێ بەهۆی ئاوە پزیشکییەکانەوە سوود بە هەموو نەخۆشەکان بگەیەنن، جیا لەو نەخۆشانەی کە هەرسکردنیان لاوازە.

[2] - لەسەر پشت خەوتن لەسەر زەوی.

زانستییەوە شوێن دەستیان دیارە، پاشان بۆچوونی خۆشم دەڵێم.

بۆچوونی پزیشکە گەورەکان

دکتۆر "کارتن"[1] کتێبێکی گەورە و بەنرخی دەربارەی خۆراکەکان نووسیوە. بنەمای نووسینەکەی کارتن، واتە ئەو تەوەرەی کە باسەکانی کتیبەکەی لەسەری دەدوێن، لەم رستەیەدا کورت و پوخت دەبێتەوە:

ئەمە دەقی وتەی خۆیەتی: "نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان بوونی دەرەکیان نییە، ئەوەی ئێمە دەیبینین پیس بوونی لەشە بەهۆی گەنینی بەکتریاکان، رژێنە ناپێویستەکان، چینە زیادەکانی ماسولکە کۆن و رزیوەکان و ئەو چەوریانەی کە لەش تووشی بارگرانی دەکەن. بۆیە نابێ چارەسەرکردن بەرنگاربوونەوە بێ لەگەڵ بەکتریاکاندا، بەڵکو دەبێ خاوێن کردنەوەی لەش بێت لەو پیسییانە، کە میکرۆبەکانیش بە بەشێك لەو مادده گەنیوانە لەقەڵەم دەرێن."

ناوبراو بۆ سەلماندنی ئەم بۆچوونەی خۆی رستەیەکی "ئەبو فوراتی" هێناوە کە دەڵێ:

"بە هەر رادەیەك خۆراکی نەخۆش زیاد بکرێت، بەو رادەیە زیاتر زیانی پێدەگەیەنن"

کارتن نووسراوەکەی دکتۆر "شترینبێرگ"ی وەك بەڵگەیەکی دیکە بۆ قسەکانی خۆی هێناوەتەوە. ئەم کتێبەی کە لەبارەی برسییەتی و کاریگەری لەسەر تووشبووان بە نەخۆشی سیلە، لە "پیترۆگراد" نووسیویەتی. ناوبراو

---

[1] - دکتۆر، ب. "کارتن" لە بەناوبانگترین پزیشکەکانی پاریسە. کتێبی زۆری داناوە، کە هەر کامێکیان لە دنیای پزیشکیدا گرنگ و پڕ بایەخن. (و. عەرەبی)

ساڵی ١٩١٧ تا ١٩٢٠ چەندین لێکۆڵینەوەی لەسەر کاریگەری برسییەتی لەسەر تووشبووان بە سیل ئەنجام داوە کە بووە بەو کتێبە. دکتۆر شترینبێرگ سەلماندی کە ئەو برسییەتییەی ساڵی ١٩١٧ بۆ ١٩٢٠ لە رووسیا روویدا، ئەو ئەنجامەی لێنەکەوتەوە کە زانستی پزیشکی چاوەڕوانی دەکرد (زانستی پزیشکی پێیوابوو بەم هۆیەوە زیانێکی زۆر بەو کەسانە دەگات کە نەخۆشی سیلیان هەیە)، چونکە ژمارەیەك لەو نەخۆشانە، نزیکەی لەسەدا بیست (٢٠٪) بۆ لەسەدا سی (٣٠٪) کێشی خۆیان لەدەستدا، بەڵام ئەوەی کە پێشبینی دەکرا سییەکانیان تووشی هەوکردنی زیاتر ببێت رووی نەدا، چونکە.کاریگەری خراپی برسییەتی بۆ سەر ئەم نەخۆشانە زۆر کەم بوو.

ئەم بابەتە رێگەی ئەوەمان پێدەدات بڵێین: ئەو پزیشکانەی لە ناو هۆزی "کلمیك"ی رووسیادا لە رێگەی رۆژووەوە نەخۆشی سیل چارەسەر دەکەن، لەسەر شێوازی نوێی ئەورووپین و هیچ چەشنە ترسێکیان لە میکرۆبی سیل (باسیلی کوخ) نییە. هەمان ئەو میکرۆبەی کە وەك ماری ژەهردار بە کوشندەی دەزانن، بەڵێ زۆر کەس ئەم میکرۆبە وەك مار بە کوشندە دەزانن.

دکتۆر "مویسە" دەڵێ: "ئەو سەربازانەی ئێمە، کە پێش راگەیاندنی ئاشتیو دوای ئاشتیش لە ئەڵمانیا گەڕانەوە و تووشی سیل ببون، لەچاو ژمارەی هەموو سەربازەکانی سووپاکەدا زۆر کەم بوو.

لەو لێکۆڵینەوەی لەسەر بارودۆخی ئەم نەخۆشانە فێری وانەیەکی زۆر بەنرخ بووین، کە پێویستە لە ریزی پێشەوەی ئەو وانە دەگمەنانەوە دابندرێ کە لە جەنگی جیهانییەوە فێری بووین. ئێمە دوای ئەوەی دیلەکانی خۆمان لەگەڵ ئەڵمانیا گۆڕییەوە، دوو دەستە لە سەربازەکانمان گەڕانەوە، کە هەر دەستەو لە پانزە هەزار (١٥٠٠٠) سەرباز پێکهاتبوو.

لەسەدا چواردە (١٤٪)ی سەربازەکان تووشی سیل ببوون، کە ٣ تا ٥ کەسیان لە مەترسیدا بوون".

پاشان دکتۆر "کارتن" لە درێژەی قسەکانیدا دەڵێت: "من نموونەی زۆرم لایە دەریدەخەن، کەسانێکی زۆر کە بە لەشساغییەکی تەواوەوە گەڕانەوە ماڵی خۆیان، لەوێ خۆراکی باش و گۆشتی زۆریان خوارد و قەڵەو بوون و لەشیان گەورەو بەهێز ببوو. لەشی ئەوانە پڕ بوو لە "توکسین" واتە ئەو ژەهرە کوشندەیەی لە ڕێگەی خواردنی خۆراکە وزەبەخشەکانەوە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە. چەند مانگێکی نەبرد کۆئەندامی هەرسکردنیان تووشی نەخۆشی هات، پاشان تووشی کەمخوێنی و دوای ئەوەش، تووشی کۆکەیەکی قورس بوون و خوێنیان هەڵدەهێنایەوە، دواجاریش بە نەخۆشی "سیل" مردن.

دکتۆر "لۆفەر" لەو نووسراوەدا کە ساڵی ١٩٠٥ پێشکەشی کرد بە کۆنگرە و کۆنفرانسی پزیشکی، نوسیویەتی:

"من لێکۆڵینەوەم لەسەر سێ کەسی تووشبوو بە نەخۆشی سیل کرد و بە وردی چارەسەرم بۆ کردن. سەرەتا بۆ ماوەی ٢ مانگ داوام کرد خواردنی پڕ لە گۆشتیان بدرێتێ، هەموو هەفتەیەك کێشیان کیلۆیەك زیادی دەکرد، بەڵام نەخۆشییەکەیان خراپتر دەبوو، وزە و تواناشیان دادەبەزی. دوای ئەو ٢ مانگە، داوام کرد نیوەی ئەو گۆشتەیان بدەنێ کە تا ئێستا پێتان داون، ئەم کارە کێشی دابەزاندن و تەندروستیانی باشترکرد، ئەم پێشکەوتن و چاکبوونەوەیە، لە هەڵسووڕان و هەروەها لە پشکنینە پزیشکییەکاندا کە بۆیان کرا، دەبیندرا." دکتۆر کارتن بە دەنگێکی زوڵاڵی تێکەڵ بە نیگەرانییەوە دەڵێ: ژمارەیەك کچی کەم تەمەن و گەنج و لاواز دەناسم، کە بۆیان داناون ڕۆژانە ١٨ بۆ ٢٠ هێلکە بخۆن، باشیش دەزانم نەخۆشێك ١٨

هێلکه بخوات، دەبێ ڕۆژانه دووسەد و پەنجاوهەشت (٢٥٨) گرام "نایترۆجین" هەرس بکات، سەرەڕای ئەوەی کە پێویستی بە (٥٠) گرامیش نییە. ئەگەر لەوە زیاتر بێ دەبێتە بارگرانی بەسەر کۆئەندامی هەرسکردنەوە و بەرەبەرە لەنێوی دەبات.

گۆشت فرۆشێك دەناسم، ڕۆژانە کیلۆیەك گۆشتی بە کاڵی دەخوارد، بە گومانی ئەوەی لەنەخۆشییەکەی ڕزگاری دەکات، بەڵام نەخۆشییەکەی لێ قورستر کرد، ئەم کەسە تووشی خوێن بەربوونی لووت دەبوو بەتایبەت ئەگەر بکۆکایە. دوای ئەوەی کە تێگەیشت مەسلەکە چییە سەری سووڕدەما لە گوێڕایەڵی ئەم نەخۆشانە بۆ ئەو پزیشکانەی کە پێیان دەڵێن خواردنی وزەبەخش بخۆن.

دکتۆر "*بیف*" دەڵێ: "(سیل) نەخۆشییەکی سەربەخۆ نییە، بەڵکو دەبێ وەك مۆڵگەی ئەو نەخۆشییە گەورەترانە سەیری بکرێت کە ماوەیەکی زۆریان بەسەردا تێپەڕیوە و ئێستا لە شوێنێکدا یەکیان گرتووە. (سیل) سەرچاوە و هۆکاری ئەو نەخۆشییانە نییە، بەڵکو دەرئەنجامی ئەو نەخۆشیانەیە." دکتۆر "*کارتن*" دەڵێ: "بەربەرەکانی لەگەڵ نەخۆشی (سیل)، لە ڕێگەی شەڕ لەگەڵ (باسیل)دا (واتە میکرۆبی سیل)، کە لە لایەن لایەنگرانی "تاقیگە"وە بەڕێوە دەچێ، جگە لە زیان گەیاندن و خۆخەڵەتاندن هیچی دیکە نییە. زیانی ئەو دەرمان و کەرەستانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکاری دەهێنن، بۆ تووشبووان بە نەخۆشی سیل، زۆر زیاترە لە زیانی ئەو میکرۆبانەی پێیان دەڵێن (باسیلی کوخ)."

تاقیکردنەوەی دکتۆر رۆجێ:

ناوبراو چەند کەروێشکێکی بۆ ماوەی ٥ بۆ ٧ رۆژ بە برسییەتی راگرت، پاشان بە دەرزی میکرۆبی (قۆلۆن)ی لێدان، هیچ زیانیان پێنەگەیشت. بەلام هەر ئەم (دەرزی میکرۆبی قۆلۆن)ەی لە چەند ئاژەلێکی دیکەدا کە پێشتر برسی نەکرابوون، زۆری نەبرد ئەوانە تووشی ئەو نەخۆشییە بوون و لە ماوەی ٢ تا ٢٠ رۆژدا لەنێو چوون. لە کتێبی "هەرسکردن و خواردن"ی دکتۆر رۆجێ وەرگیراوە.

نەخۆشییەکان هاوشێوەی زنجیرگەلێکن کە بازنەی زۆریان هەیە و بەڕیز لە پشت یەکترەوە وەستاون، کە دوایین ئەنجامیان "سکلیرۆز"و پاشان "سیل"ە، هۆکاری هەمووشیان خواردنی قورس و بێ بەرنامەیە.

دکتۆر "کارتن" دەلێ: "ئەگەر کەسێك هاوکات تووشی نەخۆشییەکانی سیلو ئینتەلا بوو، پێویستە وەك کەسی تووشبوو بە ئینتەلا چارەسەری خۆی بکات، نەك وەك کەسی تووشبوو بە "سیل".

"هەندێك جار روودەدات دوای ئەوەی نەخۆش بۆ چەند مانگێك وەك تووشبوو بە (سیل)، لە لایەن پزیشکەکانەوە چارەسەری بۆ دەکرێ، دەردەکەوێ ئەم نەخۆشییە لە ئینتەل او نەخۆشی جگەرەوە نزیکترە تا لە نەخۆشی (سیل)."

ئەنجامی قسەکانی دکتۆر "کلوخ"

لەبارەی سیل و کە مخوێنی

نەخۆشییەکانی کەمخوێنی ئاسایی، سوزەنەك، مەلاریا، هەوکردنی سییەکان، دومەلە زۆر خراپەکان و ژەهراوی بوون بە هۆی گوللەوە، لە رێگەی بەڕۆژوو بوون و وازهێنان لە گۆشت چارەسەر دەبن. لە لایەکی

چارەسەر بە ئاو

دیکەشەوە خواردنی زەردێنەی هێکە و ئەو سەوزە هەمە چەشنانەی کە بە ماددەی ئاسن دەوڵەمەندن، ئەگەر ئەمانە لەگەڵ گۆشتدا لێنەندرێن سوودەکەیان زۆر زیاترە. کەمخوێنی قورس بە خواردنی گۆشت خراپتر دەبێ، چونکە ئەو ئاسنەی لە گۆشتدا هەیە خراپترین جۆری ئەو ئاسنانەیە کە لە خواردنەکاندا هەیە. هەوکردنی سییەکان بە خواردنی گۆشت مەترسیدارتر دەبێت. بەڵام شیر و سەوزە بۆ ئەم نەخۆشییە بەسوودە. گرنگترین هۆکاری بۆ زیانبەخشبوونی گۆشت ئەوەیە کە جگەر و گورچیلەکان زۆر قورس و ماندوویان دەکات. لەو نەخۆشییەدا ئەم ئەندامانە هەر خۆیان، بێ خواردنی گۆشت ماندوون، جا وەرە گۆشتیش بخورێ، چ کارەساتێکە. بەتایبەت کە گۆشت ئەو کالسیۆمە بە لەش نابەخشێ کە بۆ نۆژەنکردنەوەی خانە و بەشەکانی لەش پێویستمان پێیەتی. بەڵام (ئەلبۆمین) وەك پێویست لەنێو شیر و زەردێنەی هێلکەدا هەیە.

بەڵام پێویستە وریابین و بزانین کە ئەو خواردنانەی "ئەلبۆمین"یان تیایە، بۆ هەوکردنی سییەکان زیانبەخشن. هەر بۆیە باشتر وایە زۆر کەم لەم دوو خواردنە بخورێت.

ئاسنی باش و بەکەڵك کە بۆ خواردن چاکە، لە پەتاتە و سپیناغدا زۆرە، بەڵێ لە پەتاتەدا، کە بە رواڵەت هیچ ئاسنی تێدا نابیندرێ. بەڵام پێویستە سپیناغ بە باشی بکوڵێنرێ و ئاوەچۆڕ بکرێت، بۆ جاری دووەم و سێیەمیش بکوڵێنرێ و ئاوەچۆڕ بکرێ، بە کورتییەکەی ئەوەندە بکوڵێنرێ کە (ترشی یۆکسالیك)ەکەی لەنێو بچێ و تەنها ئاسن و کالیسیۆمە بەنرخەکەی بمێنێتەوە، چونکە (ترشی یۆکسالیك) زیان بە گەدە دەگەیەنێ.

ئەلبۆمینی باش لەنێو گوێز و خەستەدا هەیە (واتە لە ناو ئەو ماستەدا

کە ئاوەکەی گیرابێ).

دکتۆر "کارتن" بەمشێوەیە باسی چۆنییەتی گوێزرانەوەی "سیل" بۆ ناو خێزانەکان دەکات: "خێزانێکی گوندنشین، لە حاڵێکدا کە زۆر تەندروست و لەشساغن، لە گوندەکەیانەوە دەگوازنەوە بۆ شار. لە شاردا باوە کە شیرینی زۆر و چەوری و بەهاراتی وەك بیبەر و...هتد، زۆر بەکار دەهێنرێ. ئەویش فێری ئەو خواردنانە دەبێ، بەکورتییەکەی دەکەوێتە ژیانێکەوە کە وروژێنەرە. ئەم نەوەیە بێ ئەوەی هەست بەکاریگەرییەکانی ئەم خواردنانە بکەن، ژیانی خۆیان دەگوزەرێنن.

بەڵام نەوەی دوای ئەوان، تووشی قەڵەوی و نەخۆشییەکانی جگەر، شەقیقە، بەردی گورچیلە، خوێنبەربوون و... هتد دەبن و نیشانەکانی (سکلیرۆز) تیایاندا دەردەکەوێ.

نەوەی سێیەم، مەترسییەکە بەچاوی خۆیان دەبینن، هەر بۆیە ناچارە ئاگاداری خۆیان بن و ژیرانە جۆری خواردنەکانی خۆیان دیاری بکەن و بەرەنگاری نەخۆشی شەکرە و ئەلبۆمینی زیادەی نێو خوێن و...هتد، ببنەوە کە ئەمانە نیشانە و هێمای بەرەو لەنێوچوونی ئەم وەچەیەن. لەم کاتەدا ژمارەی کچ لە کوڕان زیاتر دەبێ و کەسە نەزۆکەکانیش روو لە زیادبوون دەکەن. نیشانەکانی شێرپەنجە و هەوکردنی سییەکان دەردەکەون. ئەمەیە زنجیرەی پەیوەندی نێوان نەخۆشییەکان بەیەکەوە، کە لەمێژە بە شاراوەیی ماوەتەوە و پزیشکەکان پەیان پێ نەبردووە، چونکە زانستی پزیشکی بڕیاریداوە بۆ هەر نەخۆشییەك ناوێکی سەربەخۆ دابنێ، لە حاڵێکدا نەخۆشییەکان هەموویان رەنگ و روخسارە جۆراوجۆرەکانی نەخۆشییەکی بنەڕەتین، کە ئەویش لە چۆنییەتی ژیانی شارنشینی ئەم سەردەمەمانەوە سەرچاوە دەگرێت. پێویستە بوترێت ئەوەش دەگەڕێتەوە

بۆ نەزانینی لایەنی تەندروستی لە شێوازی خواردندا.

ئەم نەزانینیەش لە بارەی شێوازی خۆراکەوە جێگەی سەرسوڕمان نییە، ژینگەی ئەمڕۆی ئێمە پڕە لە هەڵە و هەڵخەڵەتاندن و بەرژەوەندیخوازی."

بێشك بارودۆخی ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی سییەکان و ڕۆماتیزمەی جومگەکان بوون، زۆر خراپترە. بەڵام نابێ ئەوانیش چۆك دابەن و هیوابڕاو ببن، چونکە جەستەیان چەند بێهێز و سست و لاواز بێ، لەهەمان کاتدا چەندین هێزی کاریگەر لە ناخیاندایە کە کاریگەرییەکانیان زۆر لەو لاوازی و بێتواناییە زیاترە، بەڵام بەو مەرجەی خاوێنی بکەنەوە. بۆیە پێویستە ئەو بارە قورسە نەخەنە سەر جەستەیان کە توانای هەلگرتنی نییە، بۆ ئەوەی بتوانێ ژیانێکی نوێ دەست پێبکات.

دکتۆر "ڕۆزیمان" لە کتێبەکەی بەناوی "فیسیۆلۆجی مرۆڤ"دا دەڵێ: تەواوی ئەندام و بەشەکانی لەشی مرۆڤ توانای نۆژەنکردنەوەیان هەیە، بەڵام بە پلەی جیاواز. لەنێو هەموو ئەندامەکاندا خوێن لە نوێ بوونەوەدا بە پلەی یەکەم دێت. واتە بەشێوەیەکە ئەگەر بڕێك لە خوێن لەنێو بچێ هەر زوو لەبری دروست دەکرێتەوە.

لە قۆناغی یەکەمدا (پلازما) دروست دەکات، پاشان خڕۆکە سپییەکان و دواتر خڕۆکە سوورەکان. شانە ماسوولکەییەکانیش سەر لەنوێ دروست دەبنەوە. تەنانەت ئێسقانیش دروست دەبێتەوە، بەو مەرجەی توێژی سەرەوەی خراپ نەبووبێ.

زانایەك بەناوی "*بونفیك*" دوو لەسەر سێی جگەری گیانلەبەرێکی لێکردەوە، پاش چەند ڕۆژێك دەستیکرد بە گەشە و نەشەکردن و پاش چەند هەفتە دروست بۆوە و وەك هەوەڵی لێهاتەوە.

بەم پێیە، نەمانی ئەو ئازار و نەخۆشییانەی لە بێهێزی و لاوازییەوە

دروست دەبن، پەیوەستە بە ئیرادەی مرۆڤەوە. سەرهەڵدانی نەخۆشی لە لەشی مرۆڤدا، بەڵگەیەکی روون و ئاشکرایە بۆ ئەوەی کە جەستە پێویستی بە خاوێن کردنەوەیە.

پێویستە ئەوەش باش بزانین کە ئامراز و کەرەستەکانی خاوێنکردنەوەیەکی هەمەلایەنە، لەنێو جەستەی خۆماندا داندراوە. کەواتە پێویستە پشوو بە لەشمان بدەین و لە خۆراك دەرخواردان ئاسوودەی بکەین، تا ئەم کارە گرنگە، واتە خاوێنکردنەوە، ئەنجام بدات و خۆی لەم دۆخە خراپ و نەخوازراوە رزگار بکات، کە تووشمان کردووە.

ژنێك بەناوی "ئێفدفیکا" کە لە کۆچبەرە روسییەکان بوو، ئەم نیشانانەی لێدەرکەوت، ماوەیەك بوو تووشی زوعف و لاوازی بوو. پێش ئەوەی روسیا جێبێڵێ بەردەوام نەخۆش بوو، بۆیە ناچاربوو روو بکاتە ئاوەکانزاییەکانی رووسیا و دەرەوەی رووسیا، بە ئومێدی ئەوەی لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە. ناوبراو ئەم نەخۆشییانەی لەگەڵدا بووو باوبژی ناو سك، نەخۆشی دڵ، ئاوسانی شادەمارەکانی دڵ، هەوکردنی جگەر و زەردوویی. ئەم نەخۆشییانە وەها بڕستیان لێبڕیبوو کە هەموو وەرزی زستان لەنێو جێگەدا خستبووی، تەنها هاوین دەیتوانی لە ژوورەکەی خۆی بێتە دەرەوە. چەند ساڵێك لەم بارودۆخەدا بوو.

پار پاییز، لەسەر لێواری مردن بوو، تەنانەت شەوێك مێردەکەی لەخەو هەڵدەستێنێ و داوای لێدەکات کوڕەکەی ئاگادار بکات و پێی بڵێ، دایکت خەریکە تەواو دەبێت.

بەڵام کاتێك لە رێگەی گۆڤارەکانەوە بە کاریگەرییە سەیرو سەمەرەکانی رۆژووی زانی، دەستی کرد بە رۆژوو گرتن. کە بە خەیاڵی کەسدا نەدەهات توانای ئەم کارەی هەبێت. جگە لەوەش کەس بیری بۆ ئەوە نەدەچوو کە

ئەم ژنە زاتی ئەوە بکات بیر لەو کارە بکاتەوە، ئاخر کەسێکی کزو کەنفت و لاوازی وەك ئەم و ٤٠ رۆژ بەڕۆژوو بوون کوجا مەرحەبا!! کەچی ئەوەی کە خەیاڵیش بۆی نەدەچوو روویدا.!

لە رۆژی سێهەمەوە هەستی کرد سات دوای سات بەرەو باشبوون دەچێ. سەر لەبەیانی رۆژی چوارەم بە دەروونێکی پڕ لە خۆشی و ئاسوودەیی دەستی کرد بە دروستکردنی نان بۆ مێردەکەی و لەبەر خۆیەوە گۆرانی دەووت. بۆیە هەموو ئەو کەسانەی تووشی حەپەسان کردبوو کە دەیانناسی و ئاگاداری نەخۆشییەکەی بوون.

رۆژی پانزهەم: هەستی بە ئازارێکی زۆر قورس کرد لە جگەریا و لە ئەنجامدا برێك لم و وردە بەردی دانا.

رۆژی هەژدهەم: ئیشتیای خواردنی کرایەوە، بەڵام گوێی پێنەدا و بڕیاریدا تا رۆژی ٢١ەم لەسەر رۆژووەکەی بەردەوام بێت.

بەڵام کە گەیشتە رۆژی بیستویەکەم، ئیشتای خواردنەکەی نەما. ئەمە بەڵگە بوو لەسەر ئەوەی کە ئەو ئیشتیای خواردنەی ڕۆژی هەژدهەم، واتە پێش تەواو بوونی رۆژووەکە، رێکەوت بووە و لەش بۆ جارێکی دیکە بەهۆی رۆژووەکەوە دەستیکردۆتەوە بە خاوینکردنەوەی خۆی. بەڵام ناوبراو لە رۆژی بیستویەکەمدا رۆژووەکەی شکاند.

ئەم ژنە ئێستا زیندووە و بە لەشێکی ساغ و دەروونێکی ئاسوودە و هێمنەوە ژیان بەسەر دەبات. ئازارەکانی جگەر و زراوی نەماون و ئاوسانی شادەمارەکانی دڵیشی کەم بۆتەوە. بیرمان نەچێت کە ئەم ژنە تەنها نیوەی ئەو رۆژووەی گرتووە کە پێویست بووە بیگرێت. ناوبراو بڕیاریداوە بەم زووانە رۆژووی تەواو (واتە ٤٠ رۆژ) بگرێت.

بەسەرهاتی مامۆستا ئایهارت

بەسەرهاتی مامۆستا ئایهارت بەروونی دەری دەخات کە مرۆڤ ئەو توانایەی پێدراوە کە لە رێگەی رۆژووەوە چاوی خۆی تەنانەت خوێنەکەشی نوێ بکاتەوە.

ناوبراو گورچیلەکانی تووشی هەوکردن کردن ببوون، هەوکردنەکەشی بەشێوەیەك بوو کە پزیشکەکان لێی بێئومێد ببوون. ناوبراو تەنها تەمەنی ۳۱ ساڵ بوو. ئایهارت لە رێگەی رۆژووگرتن و بەکارهێنانی خۆراکی گونجاوەوە لە مەترسی رزگاری بوو.

تەنانەت ئێستا کە هەشت ساڵ بەسەر ئەو مەسەلەیدا تێپەڕیوە، توانای ئەوەی هەیە رۆژانە دوو کاتژمێر و ۱۵ خولەك رابکات، بێئەوەی هیچ زیانێکی پێبگات. جارێکیشیان بۆ ماوەی ۸۵ سەعاتی بەردەوام بە پێ رۆشتووە.

بەڵگەیەکی روون و ئاشکرا:

بۆ زانینی ئەو سوودە باش و ئاشکرایەی کە لە رێگەی رۆژووەوە بەدەست دێت، بەتایبەتیش ئەگەر دوای رۆژووەکە خۆراکی گونجاو بخورێت، رێگەیەکی روون بۆ ئێوەی ئازیز پێنشیار دەکەم.

ئایهارت دەڵێ: "دوای ئەوەی کە رۆژووەکەم تەواو کرد، دەستم کرد بە خواردنی میوەی تازە، دوای ئەوە بەشی خوارەوەی دەستمم بە چەقۆ بریندار کرد و خوێنی لێنەهات، چونکە زۆر خەست بوو و دەکرێ بڵێین ماددەی رەوانی تێدا نەبوو. شوێنی برینەکە یەکیگرتەوە بێ ئەوەی هیچ ئازارێکی هەبێ، یاخود تووشی هەوکردن ببێت. ئەم برینە لە ماوەی ۲ رۆژدا چاك بۆوە.

پاشان خواردنی رووەکی و دانەوێڵەی نیشاستەدارم خوارد، بەڵام هێلکە و شیرم نەخوارد. جارێکی دیکە دەستی خۆم بریندار کردەوە، کەمێك خوێنی لێهات و ئازاری هەبوو. هەستم کرد تۆزێك ئاوساوە و سوور بۆتەوە. چاکبوونەوەکەی لەوەی پێشووتر زیاتری پێچوو.

ماویەکی خایاندو دوایی گۆشت و بڕێکیش خواردنەوەی کحولیم بە خواردنەکان زیاد کرد، دیسان هەمان تاقیکردنەوەم ئەنجامدا، واتە دەستی خۆم بریندار کرد، ئەمجارەیان خوێنی زیاتری لەبەر رۆیشت. رەنگی خوێنەکە روونتر و خوێنەکەش تراوتر بوو. شوێنکەی تووشی ئازار و ئاوسان بوو، هەروەها ماوەیەك هەوی کرد و کێمی لێ ئەهاتە دەرەوە. دوو هەفتە بەرۆژوو بووم، جا برینەکە بەتەواوی چاك بۆوە."

ئەو شتانەی تا ئێستا وتمان بەروونی دەری دەخات کە لاوازی و کەمخوێنی و هەوکردنی سییەکان، نەك هەر رێگرنین بۆ رۆژووگرتن بەڵکو مرۆڤ دلگەرم دەکەن و هانی دەدەن تا لەپێناو بەدەستهێنانی تەندروستی تەواودا هەوڵ بدات.

بەڵام لەبەر ئەوەی رۆژوو بڕێك قورسە، هیچ کێشە نییە ئەگەر کەسێك بیهەوێ خۆی ئامادە بکات و هێزەکانی تەیار بکات بۆ ئەوەی بتوانێ بەئاسانی رۆژووەکەی بگرێ. بەڵام ئەگەر ئەم خۆئامادە کردنە بۆ کەسێك ناگونجێ یان کاتی زۆر دەگرێ، یاخود قورسە بۆی، باشتر وایە بە وریایەکی تەواو و رەچاوکردنی میانەڕەوی، رۆژووەکەی دەست پێبکات.

ئەوەی کە دەڵێم (تەنانەت لەم بارودۆخەشدا واز لە رۆژووەکە نەهێنێ) بۆ ئەوەیە کە ئەم هەلە بەنرخە لەدەست خۆی نەدات، چونکە رەنگە دوای ئەوە دەرفەتێکی دیکەی دەست نەکەوێ، بۆ رزگاربوونی لە نەخۆشییەکەی. هەروەها لەبەر ئەوەیە کە دواخستن و ئەمڕۆ بە سبەی کردن، بۆ زۆربەی

کەسەکان، بەواتای فەرامۆش کردن و خۆدزینەوە و ئەوپەڕی کەمتەرخەمییە!

مەبەست لەم قسانە، تەنها رزگارکردنی ئەو کەسانەیە کە نازانن چی دەکەن! بەڵێ مەبەستم ئەو کەسانەیە کە ئەگەر تووشی موسیبەت یا دژوارییەك ببن و تەندروستی خۆیان لە مەترسیدا ببینن دەست و پێی خۆیان ون دەکەن و شكو گومان بەرەو هەموو شوێنێکیان دەبات.

من لەناخی دڵ و دەروونمەوە هەست دەکەم و دەزانم، مرۆڤ وزە و توانایەکی زۆری پێبەخشراوە. بۆیە پێویستە لە ناخماندا ئاگری ئیرادە داگیرسێنین و چرای ژیان پێبکەین. ئەو کات ئەو هێز و توانایانە لە خۆماندا بەدی دەکەین کە هەرگیز بیرمان لێنەکردوونەوە و بە خەون و خەیاڵیشماندا نەهاتوون. ئەم هێز و وزە و توانا دەروونییانە وەگەڕ دەکەون و ئێمە لە کێشەکان رزگار دەکەن.

پێویستە رۆژووەوان بەخۆی بڵێ: رۆژووی درێژماوە، خۆی کردەیەکی فەسلەجییە و بۆ کاملکردنی هێزێکی رۆحی زۆری پێویستە. هۆی ئەوەی کە گەڕانەوەی هێز و وزەی رۆحی، لەچاو هیزی جەستەیی هێواشترە، وەك پێشتر باسکرا، هەر ئەم بابەتەیە. چونکە لێرەدا هیزی دەروونی زیاتر بەکار دەهێنرێت.

ئایا گەنجان و ئەوانەی لەشیان گەشەی تەواوی نەکردووە دەتوانن بەرۆژوو بن؟

ئایا هەموو کەس دەتوانێ بەرۆژوو بێت؟ واتە ئایا هەموو کەس لەم رێگایەوە چارەسەر دەبێ، یاخود ئەمە هەر تایبەتە بەو کەسانەی کە لەشیان بەتەواوی گەشەی کردووە؟

زانستی پزیشکی ئەمرۆ بۆ چارەسەر کردنی ئەو منداڵانەی تووشی سیل بوون، رێگایەکی هەڵبژاردووە و ئامراز و کەرستەگەلێك بەکاردەهێنێ، کە دەبێ بڵێین تەنها ئازارێکی تاقەت پڕوکێن بە نەخۆشی هەناسەسارد دەگەیەنن، بۆ نموونە: سووتاندنی ئاوساوییەکانی سیل، بە ئاسنی سوورەوەکراو یاخود بڕینی ئیسقانەکان بە شێوازی دکتۆر (کالۆن). من بەچاوی خۆم بینیومە پزیشکەکان ژمارەیەك کەسیان بەو جۆرە چارەسەر دەکرد، کە تەنانەت کەس‌وکاری خۆشمیان تێدابوو. ئێستا، پاش ئەم پێشەکییە کورتە، پێویستە وەڵامی پرسیارەکەی سەرەوە بدەمەوە:

"بەڵێ دەکرێ منداڵانیش بە رۆژوو چارەسەر بکرێن". بەڵام پێویستە ئەم بابەتە لێکۆڵینەوەی ورد و تەواوی لەبارەوە بکرێت. ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوانەی تا ئێستا کراوە، دەریخستووە رۆژوو چەند کاریگەری لەسەر لەشە تەواو گەشەکردووەکان هەیە، بەهەمان شێوەش کاریگەری لەسەر لەشە تەواو گەشەی نەکردووەکانیش هەیە. بەڵام دەستەی دووەم رووبەڕووی زیانی زیاتر دەبنەوە تا دەستەی یەکەم، بەڵام لە روویەکی دیکەوە، بەهۆی هێز و توانای گەنجێتی خۆیانەوە لە دەستەی یەکەم لەپێشترن، کە رەنگە ئەنجامی سەیر و سەرسوڕهێنەری بەدواوە بێت. ئەمە لە کاتێکدایە کە لەشە تەواو گەشەکردووەکان تەنها دەتوانن چاکبوونەوەی ئاسایی بۆ خۆیان بگێڕنەوە.

دکتۆر "گێلب"و گەنجێکی تەمەن ١٦ ساڵ:

ئێستا با سەرنج بدەینە ئەو رووداوەوی بۆ دکتۆر "گێلب"و گەنجێکی تەمەن ١٦ ساڵ روویداوە:

ئەم گەنجە تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێ. ئەو نەخۆشییەی کە دەڵێن ئەگەر لە گەنجیدا تووشی ببی، زۆر قورسە و مرۆڤ بەرەو مردن دەبات. ئەم گەنجە دەبەنە نەخۆشخانە و بۆ ماوەی ٥ مانگ لەوێ دەیهێڵنەوە. ئەم کەسە بەردەوام هەست بە تینوێتی دەکات، بەجۆرێك کە رۆژانە ١٤ لیتر شلەمەنی جۆراوجۆری دەخواردەوە. بڕی ئەو شەکرەی رۆژانە لەگەڵ میزەکەیدا دەهاتەدەر، دەگەیشتە ١٢٠٠ گرام. بەشێوەیەکی مەترسیدار شوێنەوارەکانی نەخۆشی ئاوبەند لە روخساریا بەدەرکەوت.

دوای ئەوەی هەوڵی پزیشکەکان بێئەنجام بوو، ناوبراویان سپارد بە دکتۆر "گێلب" بۆ ئەوەی شێوازەکەی خۆی لەسەر تاقی بکاتەوە. ئەم پزیشکە دەستی کرد بە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشە بە شێوازی خۆی. واتە لە رێگەی پێدانی دەرمانی رەوانکەر و بەڕۆژوو بوون بە ماوەی جۆراوجۆر. هەر جارەی ٣ بۆ ٦ رۆژ رۆژووی پێدەگرت. دوای تێپەڕینی دوو هەفتە لەم چارەسەرییە شەکر لە میزەکەیدا نەما، تینوێتییەکەی رەوییەوە و بڕی ئەو میزەش کە رۆژانە دەیکرد، کەم بۆوە بۆ یەك لیتر. ئاوساوی دەموچاوی کەمێکی مابوو، بەڵام ئەو خۆی رانەگرت تا تەواو چاك ببێتەوە، دەستی کردەوە بە خواردنە جۆراوجۆرەکان، کە لە نێویاندا خۆراکی زیانبەخشیش هەبوو. بۆیە دیسان نەخۆشییەکەی بۆ گەڕایەوە، بەڵام ئەمجارەیان بڕی شەکەرەکە لە ٥٠ گرام تێنەپەڕی.

کاتێك بینی تووشبۆتەوە، لەسەر شێوازی پێشوو دەستیکردەوە بە رۆژووگرتن، ئەمجارەیان بەتەواوی چاکبۆوە. ئەگەر نەخۆشیی شەکرە لە

نەخۆشییەکەی ئەم کەسە سوکتر بێت بە دوو یان سێ ڕۆژ بەڕۆژوو بوون شەکرەکە نامێنێت.

بەسەرهاتێکی دیکە:

کچێکی تەمەن ٧ ساڵ، تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێ. ڕۆژانە ٦ لیتر میز دەکات و بڕی ئەو شەکرەش کە ڕۆژانە لەگەڵ میزەکەیدا دایدەنێ ٤٠٠ گرام دەبێ. پێش ئەوەی چارەسەر بکرێت، کترییەك ئاوی کوڵا و بەسەر قاچیا دەڕژێ و قاچی زۆر خراپ دەسوتێ!

کچەیان ناچار کرد بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ بەڕۆژوو بێ و لەگەڵ ئەوەشدا مەڵحەمی (ئالێکس)یان لە شوێنە سوتاوەکان هەڵسوو، دوای ٧ ڕۆژ چاك بۆوە. دوای ٥ ڕۆژ بەڕۆژوو بوون، بڕی شەکرەکەی لە ٤٠٠ گرامەوە دابەزی بۆ ٢٣ گرام و میزەکەشی لە شەش لیترەوە کەم بۆوە بۆ یەك لیتر. بارودۆخی تەندروستی کچەکە زۆر باش بوو.

بەڵام کەسوکارەکەی، بەهۆی ئەوەی کە کچەکە تەمەنی کەم بوو و زۆریان خۆش دەویست، ڕازی نەبوون لەوە زیاتر بەڕۆژووی بکەن تا بەتەواوی چاك ببێتەوە.

توێژینەوە و لێکۆڵینەوە لەمەڕ کاریگەرییەکانی رۆژوو و قۆناغەکانی رۆژوو

بۆ چاکبوونەوەی نەخۆشییەکان، پێویستە قۆناغەکانی کاریگەریی رۆژوو بزانرێ، کە بریتین لە:

لە دوو، سێ رۆژی یەکەمدا: پلەی گەرمی لەش نیو پلە بۆ یەك پلەونیو دادەبەزێ، دوای ئەوە تا کۆتایی رۆژووەکە، بە جێگیری دەمێنێتەوە. دڵ بەشێوەیەکی بەرچاو بەهێز دەبێ و ئاستی ئاوبەند و "نفرۆز"[1] کەم دەبێتەوە.

شەش رۆژی یەکەم: قورسترین رۆژەکانی کەسی بەڕۆژووە. لەو چەند رۆژەدا خوێن لە مادده کۆن و ماوە و گەنیوە زۆرەکانی خاوێن دەبێتەوە.

مەسەلەی خاوێن بوونەوە لە لەشدا بەپێی بەرنامە دەچێتە پێش. گۆڕانێکی باش و بنەڕەتی لە لەشی مرۆڤدا دەردەکەوێ، کاریگەری (سکلیرۆز) کەم دەبێتەوە.

لە رۆژی شەشەمەوە تا رۆژانی ١٠ بۆ ١٢: لەش لە ئیلتهابات و کالسیۆمی زیادە خاوێن دەبێتەوە، تووشبووان بە (سکلیرۆز) بەردەوام بەرەو چاك بوونەوەی تەواو دەچن. ئەگەر برین و هەوکردنی گەدە، درێژخایەن نەبێ، نامێنێ.

لە رۆژی ١٠ تا ١٤: کۆئەندامی دەمار خاوێن دەبێتەوە و بەشێك لە شانە دەمارییەکان بەهێز دەبن. نیشانەکانی "عرق النساء" نامێنن یان خود زۆر کەم دەبێتەوە.

---

[1] - نەخۆشییەکی گورچیلەیە، تیایدا کەسی تووشبوو بەشێوەیەکی نائاسایی پرۆتین لەڕێی میزەوە دادەنێت.و

ڕۆژانی ١٤ بۆ ٢١: دڵ بەتەواوی خاوێن دەبێتەوە و ئاوبەند نامێنێ.

ڕۆژانی ٢١ تا ٣٠: ئاسوودەترین و خۆشترین ڕۆژەکانی کەسی بەڕۆژووە. ڕۆژانی خۆ ئامادەکردنە. چونکە لەم ڕۆژانەدا لەش قورسترین، خراپترین، ڕەقترین و پتەوترین خڵتە و پیسی و پاشماوەکان بۆ کردنەدەرەوە ئامادە دەکات.

١٠ ڕۆژی کۆتایی: دوایین خڵتە و پیسییەکان دەکرێنە دەرەوە، بۆیە کەسی بەڕۆژوو قێزی لە خواردن دەبێتەوە و ئەگەر بێهەوێ پێش خاوێن بوونەوەی زمان ڕۆژووەکەی بشکێنێ، تا ماوەیەك ئیشتیای ڕاستەقینەی بۆ خواردن ناگەڕێتەوە.

نەخۆشییەکانی قورگ نامێنن و گەدە لە هەوکردنی درێژخایەن ڕزگاری دەبێ، هەوکردنە قورسەکانی دڵ و سییەکان نامێنێت.

هەندێك لە قۆناغەکانی کاریگەریی ڕۆژوو، بەهۆی چەند نیشانەیەکی تایبەتەوە لە یەکتری جیا دەکرێنەوە. ئەوانیش بریتین لە: تاڵی تامی ناو دەم، زۆربوونی ئەو توێژە سپییەی زمانی داپۆشیوە، ئەمەیان بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە دوایین مادده زیان بەخشەکان لە لەش دێنەدەر. بێگومان هەموو ئەم ماددانە لە ڕێگەی زمانەوە دێنە دەرەوە. هەندێکجار دوای ئەم نیشانانە (بەتایبەت دوای هەفتەی دووەم) زمان بەشێوەیەکی کاتی توێژاڵەکەی بەسەرەوە نامێنێ و ئیشتیای خواردن دەگەڕێتەوە، بەڵام زۆر ناخایەنێ. زانینی ئەم قۆناغانە بایەخێکی زانستی ئیجگار زۆری هەیە. بۆ نموونە ئەگەر کەسی تووشبوو بە "عرق النساء" هەشت (٨) ڕۆژ بەڕۆژوو بێ، هەست دەکات چاك بۆتەوە، کەچی بەتەواوی چاك نەبۆتەوە. بەڵام ئەگەر ١٢ بۆ ١٤ ڕۆژ بەڕۆژوو بێت، ئەم ماوەیە نەك هەر کاتێکی تەواوە بۆ

بنبڕ کردنی نەخۆشییەکە، بەڵکو هەموو ئیلتیهاباتەکانیش دەکاتە دەرەوە. لەم کاتەدا لەش بە دەنگێکی زوڵاڵ هاوار دەکات، بەتەواوی چاك بوومەتەوە. وەك بڵێی دڕکێك بووە دەریان کێشاوە. یان بەدەستی پێغەمبەرێك شیفای بۆ هاتوە.

ئەوەی لەبارەی ئەم نموونەیە وتمان، بۆ هەموو قۆناغەکانی ڕۆژوو ڕاستە، بەڵام بۆ ماوەی ٢ تا ٣ ڕۆژ بەڕۆژوو بوون، بڕێك سوودی بەدواوەیە کە جیاوازە لەگەڵ ئەو سوودانەی کە ڕۆژووی درێژماوە هەیەتی. پێویستە لە ڕێگەی تاقیکردنەوەوە ماوەی قۆناغەکان بەشێوەیەکی وردوتەواو دەستنیشان بکرێن. ئەم کارە بایەخێکی زۆری دەبێ بۆ ڕزگاربوون لە نەخۆشییەکان.

"تونۆس"ی نوێ

پێویستە ئەم بابەتە سەرنجی بدرێتێ و بەوردی لێی بکۆڵدرێتەوە. لە سێ ڕۆژی یەکەمی ڕۆژوودا، وا دێتە پێش چاو کە جەستە لە هەوڵی ئەوە دایە پلەیەکی گەرمی بەدەست بێنێ، کە بتوانێ تا کۆتایی ڕۆژووەکە بەجێگیری بیهێڵێتەوە. تا ئەو کاتەی کە تەواوی خڵتە و پیسییەکان دەکرێنە دەرەوە، لەم کاتەدا لە نیو پلە بۆ یەك پلەونیو دادەبەزێ، دوای ئەوەی کە پلەیەکی دیاریکراوی وەرگرت، تا کۆتایی ڕۆژووەکە بەجێگیری دەمێنێتەوە. گۆڕانی لێدانی دڵ زۆرترە، پێدەچێ لە ١٠ ڕۆژی کۆتاییدا بگاتە ئاستێك کە پێویست بێت تەواو سەرنجی بدرێتێ، بەڵام بەپێچەوانەی گومانی هەندێ کەسەوە، هیچ مەترسییەکی نییە و گێڕانەوەی بۆ دۆخی سروشتی زۆر ئاسانە، کەسی بەڕۆژوو دەتوانێ بە خواردنەوەی پەرداخێك چای گەرم، یان نیو کاتژمێر پشوودان لەنێو جێگادا، بێتەوە دۆخی ئاسایی.

"ئەسیتۆن"

دەرکەوتنی ئەسیتۆن لەنێو خوێندا، بەڵگەی شیبوونەوەی خوێنە. بەڵام بەپێچەوانەی بۆچوونی پزیشکەکانی ئەمڕۆ، ئەم شیبوونەوەیە هیچ مەترسییەکی بەدواوە نییە.

دکتۆر "سلۆفت سوف" لە یەکێك لە کتێبە بەناوبانگەکانیدا لەبارەی "شیبوونەوەی میز" دەنووسێ:

"ئەسیتۆن هەمان ئەلبۆمینە و دەرکەوتنەکەشی هەندێك جار بەهۆی نەخۆشییەوەیە و هەندێك جاریش بڕێك هۆکاری فەسلەجی لەپشتە.

لەکاتی رۆژوودا "ئەسیتۆنۆریا" زۆرتر لە رۆژی سێیەمدا دەردەکەوێ."

دکتۆر "موبان" کە بەم بابەتەی زانیوە، زیاتر شیکردۆتەوە و دەڵێ: "ئەسیتۆنۆریا" هەمیشە بەواتای بوونی مەترسی لەنێو خوێندا نییە، ئەمە تەنها بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە لەش دەستی کردووە بە خۆخواردن، واتە شەکر و چەوری و پلازمای نێو خۆی بەکاردەهێنێ، ئەمەش دەبێتە هۆی برسییەتی. جا ماوەکەی کەم بێ یا زۆر، دەبێتە هۆی لەڕولاواز بوون."

ئەسیتۆن لەکاتی بێهێزی (زوعف)ی کەمیشدا دەردەکەوێ، بۆ نموونە لەکاتی ئەو بێهێزییەی کە بەهۆی خواردنی رەوانکەرەوە دروست دەبێ. دکتۆر "موبان" لە ٨٪ ئەو کەسانەدا بینیویەتی کە رەوانکەریان خواردووە. رەنگە لە کەسێکیشدا کە ١٢ سەعات هیچی نەخواردبێ بەدی بکرێ، بەڵام هەر دەستی کردەوە بە خواردن نامێنێ.

تەواوی ئەم قسانە لەگەڵ لێکۆڵینەوەکانی مندا دێنەوە.

لە رۆژی ٣٠ بۆ ٣١: دەورووبەری زمان سپی دەبێ و ناوەڕاستەکەی دەست دەکات بە زەرد بوون.

لە رۆژی ٣٢ بۆ ٣٣: لە ناوەڕاستی زمان و نیوەی بەشە زەردەکەدا خاڵی

رەنگ پرتەقاڵی و خۆڵەمێشی دروست دەبێ.

لە رۆژی ٣٤ بۆ ٣٥: بەشە رەنگ پرتەقاڵی و خۆڵەمێشییەکە گەورەتر دەبێ و دەوروبەری زمان دەست دەکات بە خاوێن بوونەوە و رەنگی سوور دەبێ و بەشە زەردەکەی کەم دەکات.

لە رۆژی ٣٦ بۆ ٣٧: زەردییەکە بەرەو نەمان دەچێت و بەشە پرتەقاڵییەکەش بچووک دەبێتەوە. خڵتە و پاشماوەی شتەکان دێنەدەر و تەنها شوێنی دەرچوونەکەیان دەمێنێتەوە.

لە رۆژی ٣٨ بۆ ٣٩: هەموو زمان سوورە. تەنها لە سێ یەکی کۆتایی زماندا، خاڵێکی بچووک و بازنەیی، بە رەنگی زەردی مەیلە و پرتەقاڵی دەبیندرێ، کە کلکێکی هەیە بەرەو پێشەوەی زمان درێژ بۆتەوە. لێرەوە روون دەبێتەوە کە ئەمە خاڵ نییە، بەڵکو شوێنی دەرچوونی ئەو شەپۆلە خڵتە و پیسیانەیە کە لە لەشی مرۆڤ دێتە دەرەوە، لەڕاستیدا ئەمە بە شوێنی رژانە دەرەوەی رووباری ئەو خڵتە و پیسییانە دادەندرێ. ئەمە یەکەم بەشی دەرەوەی خڵتە و پیسییەکانە و تەنها توێژاڵێکی تەنک و ئاسایی نییە.

لە رۆژی ٤٠ەمدا: ئەو خاڵەش نامێنێ. بۆ دواجار کلکەکە نامێنێ و زمان تەواو خاوێن دەبێتەوە و سوور هەڵدەگەڕێ. ئەوسا دوای ئەو ماوە زۆرەی بەڕۆژوو بوون، بۆ یەکەمجار ئیشتیای راستەقینە بۆ خواردن پەیدا دەبێت.

بایەخی زمان لە ڕوی ئەم نیشانانەوە

دکتۆر "فیزڵ"ی مامۆستای زانکۆ، وتارێکی لەبارەی زانینی نەخۆشییەکان لەڕێی زمانەوە بلاو کردۆتەوە؛ بەو مانایەی کە بەهۆی گۆڕان و ئەو توێژە سپییەی دەکەوێتە سەر زمان، دەکرێ جۆری نەخۆشییەکان دیاری بکرێن. ئەم وتارە پڕە لەو بەلگانەی کە پەیوەندیی توندوتۆڵی نێوان ئەندامەکانی ناوەوەی لەش بە زمانەوە دەسەلمێنن. بەشێك لەم بەلگانە هێند ناکۆك نین لەگەڵ قسەکانی ئێمەدا سەبارەت بە پەیوەندی ناوخۆیی و هەمیشەیی نێوان زمان و هەناو، بەشێکیشیان بەتەواوی لەگەڵ ئەو شتانەدا یەك دەگرێتەوە کە پێیگەیشتووین.

ئەگەر ئێمە بوونی ئەو توێژە سپییەی سەر زمان بە بەلگەی پیسی لیکی ناودەم یان بەڵغەم بزانین، هیچکات ناتوانین دەرکەوتنی ئەو توێژە سپییە بە بەلگە بزانین بۆ هەوکردنی گەدە و دەرنەکەوتنیشی بە بەلگە بزانین بۆ تووشبوون بە برینی گەدە، ئەگەرچی دەبێ ئەم نەخۆشییە پیسی و خلتەی زۆرتر دروست بکات و ئەم خلتانەش لەگەڵ لێکدا ئاوێتە ببێ و زمان پیس بکات. بەڵام لەڕاستیدا پێچەوانەی ئەوەیە. چونکە ئەگەر گەدە تووشی هەوکردن و برین بووبێ، زمان سوور دەردەکەوێ. بەڵام ئەگەر کەسێك باوەڕ بە قسەکانی من بکات، چارەسەری ئەم گرێیەی بەلاوە ئاسانە و دەزانێ کە چڵك و پیسیی برینەکانی گەدە تا کاتێك کە ڕێگایەکی نزیکتر هەبێ بۆ هاتنە دەرەوەیان، لە ڕێگایەکی دوورترە (واتە لە ڕێگەی زمانەوە) نایەنە دەرەوە. بەڵێ تا ئەو کاتەی کە لەنێو خودی گەدەدا ڕێگەیەکیان هەبێ ڕێگایەکی دیکە هەڵنابژێرن[١].

---

(١). (واتە تا برینەکە یەك نەگرێتەوە خلتە و پیسییەکان لە ڕێگەی برینەکەوە دەرژێنەوە

له نەخۆشیی "رەقبوونی دەمارەکان" و هەوکردنی جگەردا، توێژێك لەسەر زمان دەردەکەوێ؛ بەڵام لە شێرپەنجەی جگەردا بەهەمان هۆکار کە باسمان کرد زمان سوور و خاوێن دەبیندرێ.

پەیوەندی میکانیکی ناخۆیی زمان و ئەندامە جۆراوجۆرەکانی لەش، هەمیشە لەکاتی دیاریکرا و بەڕادەیەکی بەرچاو دەردەکەوێ.

بۆ نموونە لە سەرەتای گەشەی شێرپەنجەی گەدەدا، گرێ و زبرییەکانی بەشی کۆتایی زمان گەورەتر دەبن. لە شێرپەنجەی زراویشدا هەر ئەم نیشانانە دەردەکەون. تیکڕای ئەم نیشانانە، زۆر بە روون و ئاشکرایی، ئاماژەن بۆ یەکگرتوویی و پەیوەندی ئەندامەکانی ناوەوە: بەڵێ ئاماژەن بۆ یەکگرتوییەکی میکیانیکی.

پزیشکەکانی ناوەندی تەندروستی (تێل کریك)، بە هاوکاری دکتۆر "کلوخ"، تاقیکرنەوەیان لەسەر لیکی دەمی ئەو کەسانە کرد کە زمانیان توێژێکی سپی لەسەر بوو. ئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەریخست، میکرۆبەکانی نێو ریخۆڵەی ئەو کەسانە لە جۆری ئەو میکرۆبانەن کە لەسەر زمانیانن.

چەند رۆژێك لیکی ئەم کەسانەیان لەنێو شوشەی داخراودا هەڵگرت، دوایی سەیریان کرد لیکەکە بۆنی کەلاکە تۆپیوی لێدێت.

دکتۆر کارتن، چۆنییەتی خۆراك وەرگرتن و گەشەکردنی خانەکانی لەشی روون کردۆتەوە کە بەشی سەرکیو بنەڕەتی لەشی زیندەوەران پێکدەهێنن و دەڵێ: "ماددە خۆراکییەکان پیستی خانەکە شەق دەکەن و دەچنە نێویەوە، لەو لاشەوە زیادە و پاشەڕۆی خواردنەکان، پێستەکە شەق دەکەن و دێنە دەرەوە. ئەمە ئەرکی دولایەنەی ئەندامەکانی زۆربەی گیانلەبەرە

ناو گەدەوە- و.)

پێشکەوتووەکانە[1].

بەمشێوەیە ئەندامەکان دەتوانن خواردن وەرگرن و دەریکەنەوە دەرێ، واتە دەتوانن ماددەی خۆراکی هەڵمژن و دەتوانن بیشیکەنە دەرەوە. واتە دەتوانن دوو کاری پێچەوانەی یەکتر ئەنجام بدەن. هەندێك لەو ئەندامانەش بریتین لە: پێست، ریخۆڵەکان، گەدە، جگەر و گلاندەکان.

من دوای چەندین لێکۆڵینەوە و چاودێریی ورد، بۆم دەرکەوت زمانیش لە ریزی ئەو ئەندامانە دایە. چونکە زمان خۆراك بەرەو گەدە دەنێرێ (لەکاتی ئاساییدا)، هەر لەم رێگایەشەوە پاشماوەی خواردنەکانیش دەنێرێتە دەرەوە (لە کاتێکدا کە لەش پاشکەوتی نێو خۆی بەکار دەهێنێ، واتە لەکاتی بەرۆژوو بووندا).

کورتترین ماوە بۆ خاوێن بوونەوەی لەش لە رێگەی رۆژووەوە:

هەموو کەس لە رووی جەستەییەوە توانای تەحەمولی رۆژووگرتنی هەیە. بەڵام ئایا لە رووی دەروونییەوە ئەو هێزە لە خۆیاندا بەدی دەکەن؟ یاخود، ئایا دەتوانن تەحەمولی ئەو لەرێ و لاوازییە بکەن کە بەهۆی روژووەوە دروست دەبێت؟

ئەم پرسیارە لە رووی زانستییەوە گرنگە، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی دڵ و ئەعسابیان تەواو نییە.

---

[1]. پێویسە خوێنەری بەرێز تێبینی ئەوە بکات کە ئەم روونکردنەوەیەی دکتۆر کارتن دەگەرێتەوە بۆ سەرەتاکانی سەدەی بیستەم، واتە (١٩٠٠)ەکان، بۆیە ئەو بۆچوون و دەستەواژانەی کە ئەو بەکاری هێناون، ئەگەرچی لە رووی زانستییەوە لە هی ئەم سەردەمەوە نزیکن، بەڵام جیاوازییەکی گەورەیان لە دارشتن و ناوی شتەکاندا هەیە. بۆ نموونە، لە بری پەردەی خانە (یان دیواری خانە) پێستی خانەی بەکارهێناە و ...هتد.

من دەیسەلمێنم و سووریشم لەسەر ئەوەی کە ئەگەر کەسێك کە خواردن بخوات و بەڕێدا بڕوات، تەنها بەو مەرجەی کە پاشکەوتی پێویستی لە لەشیدا هەبێ، هەر کات بیهەوێ دەتوانێ ٤٠ رۆژ بەڕۆژوو بێت. بەڵام ئەم قسەیە بەو مانایە نییە کە هەموو کەسێك دەتوانێ هەر لە یەکەم جاردا ٤٠ رۆژەکە بەڕۆژوو بێت، بێ ئەوەی پێشتر خۆی بۆ ئامادە کردبێت. دیارە مەسەلەیەکی دیکە ئەوەیە کە نابێ ئەو کەسەی رۆژووی ٤٠ رۆژەی گرتووە، دوای ماوەیەکی کەم ئەمە رۆژووە بگرێتەوە.

سێ شت رێگری سەرکێن بۆ ئەم کارە:

١-**ئەعساب:** زۆر کەس هەیە خڵتە و پیسی لەشیان زۆرە و کۆنیشە، ئەمانە ئەعسابیان زوو گرژ دەبێ و دەورووژێن. رۆژانی کۆتایی رۆژووەکە بۆ ئەم کەسانە زۆر قورسە. لەبەر ئەوەی کە لە رۆژانی کۆتاییدا کەسی بەڕۆژوو وا هەست دەکات بە چەقۆ ئەو خڵتە و پیسییانە دەکرێنن کە بە ئێسقانەکانییەوە نووساوە، یان لە قوڵایی لەشیدا جێی خۆیان خۆش کردووە.

بێهێزی رووی تێدەکات و خەوی نامێنێ. لێرەدایە کە تووشی گومان و دوو دڵی دەبێ سەبارەت بەوەی کە ئایا دەتوانێ رۆژووەکەی تەواو بکات یان نا. بەتایبەتی کە کەسانی دەور و پشتی سوورن لەسەر ئەوەی رازی بکەن دەست لەم کارە شێتانەیە هەڵگرێت، ناچار دەبێ مل بۆ ویستەکەیان کەچ بکات و رۆژووەکەی بشکێنێت. لە حاڵێکدا کە لەبەر خۆیەوە دەڵێ: "نە من پیاوی ئەو کارەم و نە ئەو کالایەش بە بالای من دەکات".

بەڵام لە راستیدا ئەو پیاوی ئەو کارەیە، بەڵام بێ خوێندنەوە و لێکۆڵینەوەی تەواو ئەم کارەی کردووە.

۲-لاوازی: ئاستی لاوازبوون لە کەسەکاندا، بەپێی جیاوازی لەشیان، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە. کەسی بەڕۆژوو لە دوو هەفتەی یەکەمدا ۱۰ بۆ ۱۲ کیلۆ کەم دەکات. ناوچەی سك و ورگ لە هەموو شوێنەکانی دیکە زیاتر کەم دەکات، سك بۆشایی تێدەکەوێ و چرچولۆچ دەبێ، لە ئەندامەکانی وەك (گەدە و گورچیلەکان و جگەر) کە لە سەروی ئەم چرچولۆچانەوەن نزیك دەبێتەوە و شۆڕ دەبێتەوە.

ئەم حاڵەتە ناوبەناو هەندێ ئازار دروست دەکات. گورچیلەکان تووشی ئازار دەبن و ماندوو دەبن، وەك بڵێی نەخۆشن. بەڵام لەڕاستیدا وا نییە، بەڵکو پێچەوانەی ئەمەیە و گورچیلەکان تەواو ئاسوودەن و ئازار و نارەحەتییەکان هی ئەو ئەندامانەن کە گورچیلە پەیوەندی پێیانەوە هەیە. سك ئەوەندە دەچێتە ناوەوە نزیکە بە پشتەوە بنووسێ. لە شوێنی گەدەدا بۆشاییەك دەردەکەوێ کە جێگەی سێ مشت دەبێتەوە.

بڕبڕەی پشت وەك شەقە مشار دەردەکەوێ. رانەکان ئەوەندە لاواز دەبن وەك دوو گۆچانیان لێ دێ. پشت باریك دەبێتەوە وەك ئەوەی گوڕەوشار درابێت، هەر بەحاڵ بجووڵێیتەوە تەقە تەقی دێت.

لەڕاستیدا ئەمانە زۆر گرنگ نین، گەورەترین کارەساتی کەسی بەڕۆژوو ئەوەیە کە خێزان و کەسوکارەکەی نەك هەر بەچاوی گومانەوە لەم لاوازی و گۆڕنکاریانە دەڕوانن، بەڵکو بە ترسەوە سەیری دەکەن. هەرگیز قسەیەکی دڵخۆشکەر بە زمانیاندا نایات. مەگەر چەند کەسێکیان پێشتر ئەم رۆژوومیان گرتبێ و بزانن چ سوود و قازانجێکی هەیە، ئەگینا باشترین قسەیان ئەوەیە کە دەڵێن "رۆژووەکەت بشکێنە! ئەم کارە شێتانەیە بەسە. سبەینێ پزیشکت بۆ دێنین".

گومان لەوەدا نییە ئەگەر پزیشك بێت بۆ لای، بەتایبەتیش لە رۆژە

کۆتاییەکانی رۆژووەکەدا، لە دژی رۆژووەکە دەوستێتەوە. لێرەدایە کە ئەگەر کەسی بەڕۆژوو خۆڕاگر نەبێ، ناتوانێ خۆی بەقەناعەت بگەیەنێ کە لەشی لەگەڵ برسییەتیدا راهاتووە و ئەم ئازارە کاتیانە لەوە زیاتر نابن کە هەن، بەپێچەوانەوە بەزوویی نامێنن. بۆیە لە ئاست خواستی پزیشکدا چۆك دادەدا و رۆژووەکەی دەشکێنێت.

کەمخوێنی

سێیەم رێگر، **کەمخوێنییە**: دیارە مەبەستم کەمخوێنی راستەقینەیە، نەك ئەو کەم خوێنییەی کە بەهۆی پیسبوونی خوێنەوە دروست دەبێت، کە باشترە ئەم جۆرەیان ناو بنێین (لاوازی خوێن، یاخود خراپ بوونی خوێن). بەڵام مەبەست لە کەمخوێنی راستەقینە ئەوەیە کە لەش بکەوێتە دۆخێکەوە کە خوێن کەم ببێتەوە، یان چیدی خوێن دروست نەبێت. لەم حاڵەتەدا تەنها خاوێن کردنەوە ناتوانێ قەرەبووی ئەو خوێنە بکاتەوە.

رەنگە رۆژوویەك کە لەسەر بنەمای ئەقڵ و شارەزایی لە رەوشی تەندروستی لەش بگیرێ، بتوانێ ئەو کارگەی بەرهەمهێنانی خوێنەی کە وەستاوە، بخاتەوە کار. ئەگینا ئەگەر رۆژوو لەگەڵ تواناکانی نەخۆشدا نەگونجێ، زیان بە لەشی دەگەیەنێ و ناچارە واز لە رۆژووەکەی بهێنێ؛ ئەوسا ئەویش وەك ئەوانی دیکە دەڵێ: من پیاوی ئەم کارە نیم، ئەم کارە کاری من نییە. بەڵام لەڕاستیدا پێویستە بڵێت، من بەشێوەیەکی هەڵە رۆژووەکەم گرتووە و بەباشی رەچاوی مەرجەکانیم نەکردووە.

بۆیە ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی کەمخوێنی راستەقینە بوون و دەیانەوێ بەڕۆژوو بن، پێویستە بە وریاییەوە ئەو کارە بکەن. بەگوێرەی هێز و وزەی خۆیان رۆژوو بگرن. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر بە رۆژووە کورت ماوە و یەك لە دوای یەکەکان چاك نەبۆوە ئەوا پێویستە، ئەگەر بۆ

جارێکیش بووە، ڕۆژووی تەواو (واتە ٤٠ ڕۆژەکە) بگرێت. چونکە تاقیکردنەوە ڕوونی کردۆتەوە و ئەزموونی زۆرێك لە نەخۆشەکانیش بەڵگە و شایەتن لەسەر ئەوەی کە تەنها ڕۆژووی تەواو (واتە ٤٠ ڕۆژ)، دەتوانێ قوڵایی لەش خاوێن بکاتەوە و نەخۆشییە درێژخایەنەکان بنبڕ بکات. لەوانە، هەوکردنی گەدە، کە پێشینەی ٢٠ ساڵی هەبووە. جێگیری و خۆڕاگری باری دەروونی لەش، خۆی باشترین ڕێنمایە بۆ زانینی ئەو ماوەیەی کە پێویستە کەسەکە بەڕۆژوو بێت. کەواتە ئەگەر کەسێك نەخۆشی کەمخوێنی هەبێت یاخود تووشی لاوازی گشتی لەش هاتبێت، تەنها بەڵگە بۆ ماوەی پێویستی ڕۆژووگرتنەکەی، هەمان جێگیری باری دەرونی و هێز و تواناکەیەکە کە هەیەتی. دیارە کەس نایەوێت لەکاتی بەڕۆژوو بووندا جێگیری باری دەروونی و متمانە کردن بە تواناکانی خۆی بۆ ئەنجامدانی کارەکانی لەدەست بدا. کەواتە پێویستە ئەم متمانەیە بکەیتە ڕێپیشاندەری خۆت، وەك قیبلەنما، ڕووی کردە هەر لایەك بەدوایدا بڕۆ و تا ئەو کاتەی ڕێنوێنییەکەی لەسەر بەڕۆژوو بوون بوو، ئەوا بەردەوام بە لەسەری. پێویستە ڕۆژووەکەتان بەپێی ئەم بەرنامەیە بێت کە، ئەوەندەی تواناتان هەیە بەڕۆژوو بن و نەیگەیەنە ئاستی زۆر دژوار و ناخۆش کە هیلاکتان بکات.

ئەو کاتەی مرۆڤ متمانەی بەخۆی هەبێ، ئەگەر هێزەکانیشی لە ئاستی مامناوەند بێت، بە خۆڕاگری و دان بەخۆداگرتنەوە دەگاتە مەبەست.

ئاسانترین ڕێگا

ئەوانەی حەزیان بە گرتنی ئەم ڕۆژووەیە، دەتوانن یەك دوو جار ٥ بۆ ١٢ ڕۆژ بەڕۆژوو بن، کە زانیان ناتوانن بەردەوام بن و ناتوانن کاری ڕۆژانەی خۆیان ئەنجام بدەن، لە ڕۆژی پێنجەم یان چوارەم یاخود سێیەمدا بیشکێنن. ***تاکە پێوەر بۆ بەردەوام بوون لەسەر ڕۆژوو ئەوەیە کە هەست و شعووری دەروونی جێگیر بێ و توانای ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەی هەبێ.***

دوای ئەوەی چەند ڕۆژێك پشوو وەردەگرێت (بە ژمارەی ئەو ڕۆژانەی کە بەڕۆژوو بووە)، دیسان دەست بکاتەوە بە ڕۆژووگرتن. دیارە ئەم جارەیان بەلایەوە ئاسانتر دەبێت، چونکە لەشی کەمێك خاوێن بۆتەوە، هەروەها پێویستە ئەمجارەیان ڕۆژووەکەی دوو ئەوەندە یان ئەوەندەو نیوی جاری پێشووی بێت، واتە: تا کاتێك کە ڕۆژووەوان لەمپەرێکی نوێی جیاوازتر لەوانەی جاری پێشووی دێتەڕێ، کە نەتوانێ لەسەر ڕۆژووەکەی بەردەوام بێت. بەڵام ئەگەر لەمپەرەکان هەر هەمان لەمپەرەکانی جاری پێشوو بوو، دەبێ بزانێ کە هەڕەشەی هیچ مەترسییەکی کتوپڕی لەسەر نییە و پێویستە لەم ڕووەوە دڵنیا بێ. پاشان ڕۆژووەکە دەشکێنێ و سێ ئەوەندەی ماوەی بەڕۆژوو بوونەکەی، پشوو دەدات، دوای ئەوە، بۆ جاری سێیەم دەست پێدەکاتەوە. ئەمجارەیان، هەر کەسێك بێ، پێویستە تا کۆتایی لەسەر ڕۆژووەکەی بەردەوام بێت، واتە تا ئەو کاتەی زمانی لە خڵتە و پیسی خاوێن و ڕەنگی سوور دەبێتەوە و ئیشتیای ڕاستەقینەی بۆ خواردن دەکرێتەوە. بێگومان لە دوو جاری پێشوو، هەندێ شت تێگەیشتووە و سوودە گشتییەکانی لا ڕوون بۆتەوەو، هەر بۆیە دەتوانێ بە باسکردنی ئەو سوودانە، وابکات خێزان و کەسوکار و کەسانی دەورووپشتی خۆی

بەقەناعەت بگەیەنێ، تا وازی لێبێنن، ئەمەش خاڵێکی گرنگە. ڕۆژوو گرتن بەم شێوەیە زۆر ئاسانە، چونکە دابەش دەبێ بەسەر چەند ماوەیەکی کەمدا و بەرەبەرە ڕۆژەکانی زیاد دەکرێ، تا تەواوی دەکات.

لەم شێوازەدا، ئەگەر لە ڕۆژانی پشووی نێوان ڕۆژووەکاندا خواردنی لەبار بخورێ (تا سروشتی بێ باشترە)، سوودی ڕۆژووەکە زیاتر دەبێ و باشتر لە نەخۆشییەکان ڕزگاری دەبێ، تەنانەت ڕەنگە ئەنجامی زۆر باش و سەرسوڕهێنەری بەدواوە بێت. ڕەنگە لەم شێوازەدا سك و پشت و ڕانەکانی مرۆڤ لاواز ببن، بەڵام دەموچاو زۆر تێك نەچێت (ئەم شێوازە بۆ ئافرەتان گرنگە) و ڕەنگە کەسی زۆر خۆر بتوانێ خۆی لاواز بکات و لەو چەورییە زیادەی هەیەتی ڕزگاری ببێ، بێئەوەی لە خواردنەکەی خۆی کەم بکاتەوە.

لە کتێبێکی دیکەدا، بەناوی "چارەسەر بە خواردن"، بە دوورو درێژی لەسەر ئەم بابەتە دەدوێم.

پێویستە خوێنەر ئەوەی لا ڕوون بێ کە سوودەکانی ڕۆژوو زۆرن، ئەگەر ماوەکەشی کەم بێت، (ئەگەر تەنانەت ٢ ڕۆژیش بێت) تەنانەت ئەگەر چەند سەعاتێکیش بێت، بێسوود نابێت چونکە ئیشتیا دەکاتەوە.

بەکورتی، کاریگەرییەکانی ڕۆژوو زۆر سەیرن و پێویستە بڵێین ڕۆژوو موعجیزە دەخوڵقێنێت.

بەرنامەیەك بۆ هەمووان

ئامۆژگاریم بۆ هەموو ئەو کەسانەی بەتەمان بەڕۆژوو بن ئەوەیە کە، ئەم بەرنامە گشتییە لەیاد نەکەن و ڕەچاوی بکەن. چونکە کەم کەس هەیە پێویستی پێی نەبێت، ئەویش ئەوەیە کە: "پێویستە وەك تاقیکردنەوە

هەفتەیەك بەرۆژوو بن، تا ئەو كاریگەریانە بەچاوی خۆتان ببینن، كە رۆژوو لەسەر جەستە دروستی دەكات، ئەمە خۆی پێومرێك دەبێ بۆ ئەو رووداونەی لە هەفتەكانی پێنجەم و شەشەمدا روو دەدەن، تا ترستان نەبێ لەو شتەی كە نابێ لێی بترسن".

ئامۆژگاری ترم بۆ ئەو كەسانەیە كە بۆ یەكەم جارە دەیانەوێت بەرۆژوو بن:

"ئەگەر بگونجێ باشتر وایە بە تەنهایی ئەو كارە نەكەن، بەڵكو لەگەڵ چەند كەس لەدۆست و هاورێیاندا ئەنجامی بدەن، چونكە هەر كام لەمانە چەندین ئەنجام و تێبینی نوێ دەبینێ و دەتوانێ ئەو نیشانەو دەركەوتانەی لە لەشیدا دروست دەبن، بەراوردی بكات بەوانی دیكەو بزانێ كامیان تایبەتە بە خۆی و كامیان گشتییەو لەوانی دیكەشدا دەركەوتووەو تێدەگات كە لەبەرامبەر ئەم دەركەوتانەدا چی بكات.

خاڵێكی باشی دیكەی رۆژووی بەكۆمەڵ ئەوەیە كە لۆمە و گاڵتە پێكردنەكان كەم دەكاتەوە. چونكە دنیا هەر وا هاتووە كە رێزی بۆچوونی كۆمەڵێك زیاتر دەگیرێ، وەك لە هی تاكە كەسێك.

چەند كارێكی پێویست:

بۆ ئەوەی رۆژووەكە كاریگەر بێ، باشتر وایە ئەم كارانە بكرێن:

رۆژی یەكەم: پێویستە دەرمانێكی رەوانكەر بخورێ، بۆ ئەوەی تەواوی رێگا و رێرەوەكانی خواردن خاوێن ببێتە و هیچ لە ریخۆڵەكاندا نەمێنێ. نابێ لەباتی دەرمانی رەوانكەر، هۆقنە بكرێ، چونكە هۆقنە تەنها بەشێك لەم كۆئەندامە پاك دەكاتەوە كە ئەویش ریخۆڵە گەورەیە.

★ پێویستە بەدرێژایی ماوەی ڕۆژووەکە، هەموو ڕۆژێك خۆ بکێشرێت و لە دەفتەرێکی تایبەتدا تۆمار بکرێ. چونکە ئەم بابەتە ڕاستییەکی زۆر گرنگ و پڕ بایەخە و لە داهاتوودا زۆر بەسوود دەبێت، هەروەها پێویستە ناوشان و مل و ناوقەد بپێورێت.

★ پێویستە هەموو ڕۆژێك پلەی گەرمی لەش لەو دەفتەردا تۆمار بکرێت.

★ پێویستە لە هەفتەی یەکەمدا هەموو ڕۆژێك لیترونیوێك ئاوی خاوێنی ٣٢ بۆ ٣٥ پلەی گەرمی هۆقنە بکرێت، ئاوەکە ١٥ بۆ ٢٠ خولەك ڕاگیرێ، بۆ ئەوەی لەش ئاو هەڵمژێ. بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەش باشتر وایە کەسەکە لەسەر چۆك بنووشتێتەوە، تا بەئاسانی ئاوەکە بگاتە قوڵایی ڕیخۆڵەکان، هەروەها پێویستە بەشێوەی بازنەیی و بە نەرمی دەوری ناوك مساج بکرێت. پێویستە ئاگاداری ئەوە بن کە ناکرێ لەباتی ئەم هۆقنەیە، دەرمانی ڕەوانکەر بەکار بهێنرێت، چونکە مەبەست لە هۆقنە تەنها خاوێن کردنەوەی ڕیخۆڵەکان نییە، بەڵکو مەبەست گەیاندنی ئاویشە بۆ بەشەکانی ناوەوەی ئەم کۆئەندامە. چونکە لە ڕێگەی گەدەوە لەکاتی گونجاودا ئاویان پێناگات، بەڵکو دوادەکەوێ و پاشەڕۆ و زیادەکانی لەش وشك دەبن و ناتوانن بەرە و دەرەوە بچن، بۆیە جۆرە ژەهراویبوونێکی کاتی دروست دەبێ، ئەمەشە دەبێتە هۆی ژانە سەر و گێژبوون.

ڕۆژووەوان پێیوایە ئەم ئازار و نارەحەتییە بەهۆی ڕۆژووەکەوەیە، ئێمەش بەلامانەوە سەیر نییە ئەگەر بەو شێوەیە گومان بەرێ، بەڵام جەخت دەکەینەوە کە ئەم گومانە هەڵەیە و هۆکاری ڕاستەقینەی ئەو حاڵەتە، وشکبوونی ئەو ماددە پیسانەیە کە لەکاتی گونجاودا ئاویان پێنەگەیشتووە.

بەڵگەی ڕاستی ئەم قسەیەشمان ئەوەیە کە، هەر دوای هۆقنەکردن ئەم

حاڵەتە نامێنێ. لەم کاتەدا خواردنی ماددەی ڕەوانکەر سوودی نییە، چونکە ئاوی زۆر لە لەش دەکاتە دەرەوە، لە کاتێکدا کە لەش پێویستی بە ئاوێکی زۆرە. بەکارهێنانی ڕەوانکەر لەم کاتەدا هەندێ گرفت لەنێو ریخۆڵەکاندا دروست دەکات کە ڕەنگە رۆژێك زیاتر بخایەنێت.

دوای هەفتەی یەکەم، دەکرێ هۆقنە کەم بکرێتەوە، بەڵام پێویستە ئەوە بزانین کە هۆقنە زیانی نییە بەڵکو دەبێتە هۆی ئیسراحەتی لەش. کەسی بەڕۆژوو دەتوانێ بەم کارە، لەو گرفتانە رزگاری بێ کە بەهۆی قەبزییەوە دروست دەبن. ئەگەر ژانە سەرەکە بە هۆقنە چارەسەر نەبوو، ئەوکات دەکرێ هەموو سێ یا چوار رۆژ جارێك بەرادەی پێویست ڕەوانکەر بەکار بهێنرێت. ئەگەر پاشەڕۆ و ماددە پیسەکان لەنێو ریخۆڵەدا وشك ببن، وەك تەپەتۆری لێدێ، بۆیە فشاری دوو لایەنەی نێوان ئەو و ریخۆڵەکان، ژانە سەر دروست دەکات.

پێویستە رۆژووەوان بەدرێژایی ماوەی رۆژووەکەی هیچ نەخوات، بەڵکو تەنها ئاو و چای روون کە کەوچکێکی بچووك شەکرو ئاولیمۆی تێکەڵ کرابێت بخواتەوە. خوساندنی پێستی پرتەقاڵ لەناو ئاودا بە شەو و خواردنەوەی ئەو ئاوە لە رۆژی دواییدا زۆر بەسوودە و لەش ئیسراحەتی پێدەکات. بەڵام باشتر وایە بەڕادەی پێویست بخورێتەوە (واتە زیادەڕەوی تێدا نەکرێت). هەروەها دەبێ ئەوە بزانین کە جەستە بڕێك لە ئاوی پێویستی خۆی لەو بەشانەی لەشەوە وەردەگرێت کە لەناو دەچن.

(هەموو رۆژێك کێشی رۆژووەوان نیو کیلۆ بۆ سێ روبعە کیلۆ کەم دەکات، بە سەرنجدان لەوەی کە لەسەدا حەفتاوپێنجی لەشی مرۆڤ ئاوە، ئاوی ئەو بەشانە دەڕوات بۆ بەشەکانی دیکە). پێویستە ئاگاداری ئەوە بین کە ئەو ئاوەی لە رێگەی گەدەوە دەچێتە نێو لەشەوە، لەکاتی پێویستدا ناگاتە

هەموو شوێنە دوورەکانی لەش، هەر بۆیە تا لەش داوای ئاو نەکات نابێ ئاو بخورێتەوە، هیچ هۆیەکیش نییە بۆ خواردنەوەی ئاوی زۆر یان وازهێنان لە هۆقنە.

تا ئێوارەی رۆژی یەکەم کەسی بەرِۆژوو حەزی لە خواردنە، پاشان تا کۆتایی چلەم رۆژ ئیشتیای نامێنێ. لەم کاتەدا (واتە دوای ٤٠ رۆژ) زمان خاوێن بۆتەوە و ئیشتیای بەهێز بۆ خواردن دەگەڕێتەوە، کە بەلگەی کۆتاییهاتنی پرۆسەی خاوێن بوونەوەی لەشە. پێویستە لەم کاتەوە دەست بکرێتەوە بە خواردن. بەلام تەنها گەڕانەوەی ئیشتیای خواردن بەس نییە بۆ ئەوەی پیاو دلنیا بێ کە لەشی خاوێن بۆتەوە، بەلکو پێویستە زمان، هەم خاوین و هەم سوور ببێتەوە، چونکە هەندێك جار ئیشتیایەکی کەم دروست دەبێ، کە بەهۆی ماندوو بوونی زۆرەوەیە. ئەو حەز و ئیشتیایەی بەهۆی ماندوو بوونەوە دروست دەبێت، راستەقینە نییە و لەگەلٚ خواردنەوەی دوو قوم ئاوی فێنکدا نامێنێت.

لە رۆژی ٣٠ بۆ ٣١: رەنگی زمان زەرد دەبێ، خالی رەنگ پرتەقالی و خۆلەمیشی لەسەر دروست دەبێت. ئەم گۆڕانە نیشانەی ئەوەیە کە لەش خەریکە خراپترین پیسییەکانی نێو خۆی دەکاتەدەر، هەر بۆیە هۆشداری دەدەمە کەسی رۆژووەوان و دەیترسێنم، کە نەکا ئەو شتانەی نێو دەمی قووت بدات، کە وەك بەلغەم و لینجایی دەچن. چونکە ئەو شتانەی لەم کاتەدا لە رێگەی دەم و لووتەوە دێنە دەرەوە، وەك ژەهر وان و پێویستە تف بکرێنەوە، هەروەها پێویستە بەو ئاوەی لەشەودا پێستی پرتەقالی خراوەتە ناوێ، چەندین جار ناودەم بشۆرێت.

لەسەر کەسی رۆژووەوان پێویستە کاری رۆژانەی خۆی ئەنجام بدات و لەنێو جێدا نەکەوێ، مەگەر ناچار بێ، یان ئەوەی کە رووداوێکی گرنگ

رووبدات. بەڵام لە هەمان کاتدا نابێ کەسی رۆژووەوان خۆی زۆر هیلاك بکات، چونکە ئیشتیای درۆینە دروست دەکات. خەو دەبێتە هۆی تا و لاوازی بەش بەتاڵەکانی کۆئەندامی هەرسکردن (مەبەست گەدە و ریخۆڵەکانە. وەرگێڕ). بۆیە نابێ بخەوێ، چونکە پێویستە ئەو بەتاڵانە بەهێز بن تا بتوانن ئەو ئەرکە زۆرانە بەڕێوەبەرن کە دوای شکاندنی رۆژووەکە دەکەوێتەوە ئەستۆیان.

دوای تێپەڕینی دوو رۆژ بەسەر شکاندنی رۆژووەکەدا پێویستە خواردنەکە ئاسایی بکرێتەوە و وەك پێویستیش بخورێت، لەبەر ئەوەی کە لەش دەیەوێت قەرەبووی ئەوە بکاتەوە کە لەدەستی چووە، نابێ لە خواردنەکان بێبەش بکرێت.

دوای شکاندنی رۆژووەکە، پێویستە سەرتا شلەمەنی بخورێت وەك (شیر و شۆربا و...هتد)، دوای ئەوە خواردنی کوڵاو دەخورێت. وەك برنج، پاشان سوورەوە کراو. بۆنموونە:

بەیانی رۆژی یەکەم: شیر، قاوە، چا و ئاوی پرتەقاڵ. نیوەڕۆ، میوە و برنج. ئیوارە، شۆربا و سەوزەکان و پەتاتە.

رۆژی دووەم: بەیانی، برنج. نیوەڕۆ، میوە، پەتاتە، پەنیری نەرمو کاکڵە گوێزی هاڕدراو، دەکرێ رۆژی یەکەمیش برێك لەمانە بخورێت. ئێواران، خواردنی سوورەوەکراو.

دوایین خواردن کە رێگە پێدەدرێ بخورێ گۆشتە ئەویش زۆر بە کەمی.

دوو خاڵی سەرەکی و گرنگ:

پێویستە ڕەچاوی ئەم دوو خاڵە بکرێت:

١-پێویستە خواردنەکان تەواو بجوورێن.

٢-لە خواردندا زێدەڕۆیی نەکرێ و هەر کە گەدە بە ئەسپایی وتی: "بەسە"، دەست لە خواردن هەڵگیرێت.

پێویستە ژمارەی ژەمەکان زۆر بێت و بڕی خواردنی هەر ژەمێك کەم بێت. چونکە تەنها خۆتان لە ئینتەلا کردن و گرفتی کۆئەندامی هەرسکردنی خۆتان بەرپرسیارن. پاراستنی ئەم کۆئەندامە تەنها لە ئەستۆی خۆتانە. لە ڕۆژی سێیەمی دوای شکاندنی ڕۆژووەکەوە پێویستە ئیشتیا کۆنترۆڵ بکرێت و بەرنامەی بۆ دابندرێ.

زێدەڕۆیی لە خواردندا لە درێژماوەدا دڵ ماندوو دەکات، چونکە دەبێ ئەم ئەندامە هەموو ئەو ماددانەی وەرگیراون بگوازێتەوە بۆ شوێن و خانەکانی لەش. ئەگەر دڵ ماندوو بکەین و نەتوانێ کارەکانی خۆی بەباشی جێبەجێ بکات، قاچەکان تووشی ئاوسان دەبن. دیارە ئەم ئاوساوییە کاتییە، بەڵام باشتر وایە هەر نەبێ.

دواهین قسەم بۆ ئەو کەسەی ڕۆژووەکەی تەواو کردووە ئەوەیە کە:

"نابێ پەلە بکات لە قەرەبوو کردنەوەی ئەوەی لەدەستی چووە، چونکە خۆی بەرەبەرەو لەسەرەخۆ بەدەست دێتەوە. هەروەها نابێ لەم کاتەدا بابەتی خواردن بە کەم سەیر بکرێت. دوای شکاندنی ڕۆژووەکە خۆتان بکێشن و ناوقەد و ناوشان و ملتان بپێون".

ئاگاداركردنەوەیەكی گرنگ!!

پێویستە بە ئیرادەیەكی پۆڵاین و بڕیارێكی لێبڕاوانەوە ئەم ڕێگەیە بگەیەنرێتە كۆتایی. بە خۆت بڵێ: ١- تا كۆتایی ڕۆژووەكە دەم بۆ خواردن نابەم. ٢- لەشساغی بەرەوپیرم هاتوو ەو پێویستە بەدەستی بێنم. لە ماوەی ڕۆژووەكەدا خۆت بە نەخۆش مەزانە. كارە ئاساییەكانی ڕۆژانەت ئەنجام بدە و خۆ لە كاری قورس ببوێرە. پێویستە دوای شكاندنی ڕۆژووەكە بۆ ماوەی سێ هەفتە خۆت بە نەخۆشێكی تازە چاكبووەوە بزانی و وەك كەسێكی لەو چەشنە مامەڵە لەگەڵ خۆتا بكەیت. هێزە نوێكانی خۆت بپارێزە و بواری ئەوە بۆ لەش بڕەخسێنە تا لەشساغی لەئامێز بگرێت.

داوا و تكام لە هەموو ئەو كەسانەی ئەم ڕۆژووە دەگرن ئەوەیە، من لە ئەنجامەكانی ڕۆژووەكەیان ئاگادار بكەنەوە بەتایبەت لەو نیشانە و دەركەوتانە ئاگادارم بكەنەوە كە ڕەنگە لەگەڵ ئەم وتانەی مندا نەیەنەوە. ناونیشانی من: یۆگۆسلاڤیا – بەلگراد – ئالەكسی سوفۆرین.[1]

هەموو ئەو كەسانەش كە دەیانەوێ پرسیارێكی نوێم لێ بپرسن، یاخود دەربارەی نەخۆشییەكەیان راوێژم پێبكەن، دەتوانن هەر بەم ناونیشانە پەیوەندیم پێوە بكەن.

ئەوانەی بە وریایی و عاقڵانە بەڕۆژوو دەبن تووشی هیچ زیانێك نابن. لەهەمان كاتدا كاركردن لەسەر تەندروستی مرۆڤ كارێكی ئاسان نییە، هەر بۆیە من هیچ چەشنە بەرپرسیاریەتێكم لەئاست ئەو كەسانەدا لە ئەستۆ

---

[1] - منیش وەك وەرگێڕی كوردی ئەم كتێبە داوام لە هەموو ئەو كەسانەی ئەم ڕۆژووە دەگرن ئەوەیە كە، لە ڕێی ژمارە تەلەفۆنەكانی (٠٧٧٢٥٢٠٩١٧١ و ٠٧٥٠٢٤٤٩٧٦٨) بەسەرهاتی خۆیانم بۆ باس بكەن تا لەم ڕێگایەوە ئەوانیش بتوانن خزمەتێك بە بڵاوبوونەوە و گەشەكردنی "سیستمی لەشساغی سروشتی" لەم هەرێمەدا بكەن. و

نییە کە بە بێ ڕاوێژ و ڕەچاوکردنی ئامۆژگارییەکانی من ئەم شێوازە بەکار دەهێنن[1].

ئاوڕدانەوە لە ڕابردوویەکی پڕ لە کەسەر!!

ن: وەرگێڕی عەرەبی

خوێنەری ئەم کتێبە بۆی دەردەکەوێ کە ڕۆژووی تەواو، یاخود وازهێنان لەهەر چەشنە خواردنێك، شێوازێکی نوێ نییە. ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکە ناودارەکانی جیهان و کەسانی دیکەی سەر بە چینەکانی تریش، لە ڕابردوودا ڕۆژوویان وەك چارەسەر بەکار هێناوە. ڕۆژوو لەنێو هەموو دەستە و تاقمە جیاوازەکانی مرۆڤدا هەیە، بەڵام بە پلەی جیاواز هەر لە کۆنەوە مرۆڤ پەی پێ بردووە. پێدەچێ یەکەم گەل کە بە سوود و قازانجە

---

[1] بێگومان ئەو قسەی دوایی هەندێك کەس دەترسێنێ لەوەی کە بە بێ ڕاوێژی نووسەر (**سوفۆرین**) بەڕۆژوو بن، بۆیە سەرنجتان بۆ ئەوە رادەکێشم کە مەبەستی نووسەر لەم ئاگادارکردنەوەیە گرتنی ڕۆژووی تەواوە (واتە ٤٠ ڕۆژەکە) نەك ڕۆژووی کورت ماوە. بەلگەش بۆ ئەم قسەیە بابەتەکانی ناو کتێبەکەیە. خۆی دەڵێ زۆر کەس بێ ڕاوێژکردن لەگەڵ ئەودا ٧ ڕۆژو ١٠ ڕۆژو ١٢و ١٥و ٢٠ ڕۆژ بەڕۆژوو بوون و ئەنجامی باشیشیان دەستکەوتووە. منیش ئامۆژگاریم ئەوەیە هەر کەس دەیەوێ بەڕۆژوو بێت نابێ جاری یەکەم ڕۆژووی درێژماوە بگرێ و باشتروایە جاری یەکەم ٥ ڕۆژ بۆ ٧ ڕۆژ بەڕۆژوو بێ و دوای تێپەڕینی ٢٠ بۆ ٢٠ ڕۆژ، ٧ ڕۆژی دیکە و دوای ٢٠ ڕۆژی دیکە ١٠ ڕۆژی تر بگرێ، بەم شێوەیە بەرەبەرە بە ڕۆژەکانی ڕۆژوو گرتنەکە زیاد بکات. دوای ئەمانە ئەگەر بیهەوێ دەتوانێ ٤٠ ڕۆژکەش بگرێ. بەڵام ئەگەر بیهەوێ ٤٠ ڕۆژ بەڕۆژوو بێ پێویستە، ڕەچاوی ڕێنماییەکانی کەسێکی شارەزای ئەم بوارە بکات، چونکە هەفتەی پێنجەم زۆر قورسە و هەندێك دەرکەوتە و ئازاری هەیە کە ئەگەر کەسی ڕۆژووەوان ڕێنماییکەرێکی شارەزای نەبێ تووشی ترس و دڵەڕاوکێ دەبێ، ئەم ترسەش دەبێتە هۆی شکاندنی ڕۆژووەکە و بەفیڕۆدانی سوودە سەرکی و گرانبەهاکەی ئەم کارە.

پێویستە پێش تەواو کردنی قسەکانم داوا لە تەواوی خوێنەرانی ئەم کتێبە بکەم ورد بیخوێننەوە و لانی کەمەکەی پێش دەست پێکردنی ڕۆژووەکە دوو (٢) جار بەوردی و سەرنجەوە بیخوێننەوە- (و. عەرەبی)

گرنگەکانی رۆژوویان زانیبێت و بەکاریان هێنابێت هێندییەکان بوون. بەڵگەی مێژوویی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی کە هیندییەکان زۆر پێش زایین رۆژوویان گرتووە. بەڵا کەس باسی مێژووەکەی نەکردووە، تەنها باسی کاریگەرییە سەرسوڕهینەرەکانی رۆژوویان کردووە لەڕووی تەندروستییەوە.

بەڵام سەرەڕای هەمووی ئەمانە ئەم رۆژووە وەك پێویست لەنێو خەڵکدا بڵاو نەبۆتەوە و پێگەی شیاوی خۆی پێنەدراوە. بڵاو نەبوونەوە و سەرنج نەدان لە گرنگی ئەم شێوازە زۆر هۆکاری هەیە کە گرنگترینیان دوو هۆکارن:

١-**پزیشکەکان**: ئەمان لەدژی ئەم کارە دەوەستنەوە، چونکە ئەگەر خەڵك روو بکەنە ئەم شێواز و ئامرازە بەهێزەی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان، دووکان و بازاڕیان کز دەبێت. بۆیە هەم ئەو "پزیشکانەی بڕوانامەیان هەیە" و هەم ئەوانەش کە خۆیان بە پزیشك داناوە، لەدژی ئەم کارەن.

٢-**کێشەکانی رۆژوو**: ئەم رۆژووە داوا لە مرۆڤ دەکات، چاوپۆشی بکات لە خۆشترین و گەورەترین چێژەکانی خۆی، ئەویش بۆ ماوەیەك کە کەم نییە (واتە دەبێ چاوپۆشی بکات لە چێژ و خۆشی خواردنە جۆراوجۆرەکان)، لای هەمووان ئاشکرایە کە ئەم کارە چەندە پێویستی بە لەخۆبوردوویی و توانای ئیرادە هەیە کە زۆربەی خەڵك ئەو توانایە لە خۆیاندا شك نابەن.

هەر کات کەسە ئیرادە لاوازەکان رۆژوو بگرن و دوودڵ بن لە نێوان بەردەوام بوون یان شکاندنیدا و پزیشکێك پێیان بڵێ: "تۆ لاوازی و پێویستت بە خواردنی وزەبەخش هەیە، چۆن وازت لە خواردن هێناوە؟ مەگەر نازانی زانستی فیزیۆلۆژی و پاتۆلۆژی سەلماندوویانە وازهێنان لە خواردن بۆ ماوەی چەند رۆژ لەسەر یەك، جۆرێکە لە خۆکوژی؟" کاتێك کە کەسی بەڕۆژوو ئەم قسانە لە دەمی پزیشکەوە دەبیستێت، ترسی

لێدەنیشێت و ناچار دەبێت رۆژووەکەی بشکێنێ و خواردنی وزەبەخش بخوات.

مرۆڤی بێ ئیرادە، ئەو توانایە لە خۆیدا بەدی ناکات کە لەپێناو تەندروستیدا چاوپۆشی لە چێژەکان بکات، بەتایبەت چێژی خواردن، کە لای مرۆڤ لە هەموو چێژەکان خۆشتر و گرنگترە. هەر ئەم گرفت و کێشەی وازهێنان لەم چێژەیە کە وا دەکات ئەم کەسە زیاتر بە قسەی پزیشکێك بکات کە دژی رۆژووە؛ ئەگەرچی ئەم پزیشکە لە رووی زانستییەوە بەهێزترە و لە رووی بەڵگەوە چەسپاوترە و وتەکانیشی روونترن، بەڵام هۆکاری بەقسە کردنەکەی زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ مەسەلەی چێژ و وازهێنانی لەو چێژانە. ئەمە، هۆکاری نامۆبوونی خەڵکە بەم شێوازی چارەسەرە و نەناساندنی رۆژوو بە خەڵك، ئەگەرچی زۆرێك لە پزیشکە ناودارەکان هەوڵی پەرەپێدانی ئەم شێوازەیان داوە. تەنانەت زۆر جار خۆشیان لەژێر چاودێری هاوکارەکانیاندا بەرۆژوو بوون، بۆ ئەوەی سوود و قازانجەکانی رۆژوویان بۆ بسەلمێنن.

بۆ نموونە: دەکرێ ناوی دکتۆر "تنەر" بێنین، کە هاوکارەکانی لەم مەسەلەیەدا خستیانە ژێر فشارەوە و ئەویش لە بەرامبەر هەموو نارەحەتی و ئاستەنگەکانی ئەواندا، دانی بەخۆدا گرت، تا ئەوان بە قەناعەت بگەیەنێ کە رۆژوو چ سوود و قازانجێکی هەیە و لەم رێگایەوە خزمەتێك بە مرۆڤایەتی بکات.

ناوبراو تووشی لاوازی کۆئەندامی هەرسکردن ببوو، بە رادەیەك کە هێندەی نەمابوو تەواو دەست لەخۆی بشوات و هیوابڕاو ببێت. ئەو کاتە ئەو تەنها ٤٧ ساڵ تەمەنی بوو. ناوبراو چونکە خۆی پزیشك بوو، دەرمان نەمابوو بەکاری نەهێنێ، بەڵام بێسوود بوو. ئیتر وەك دواین کارت، رۆژووی

بەکارهێنا و لەم ڕێگایەوە تەواو چاك بۆوە، بەشێوەیەك کە هەستی دەکرد گەنجێتی بۆ گەڕاوەتەوە.

کاتێك بینی پزیشکەکان ئەم کارەی ئەویان پێ ڕاست نییە، بڕیاریدا لەژێر چاودێری ئەواندا ٤٠ ڕۆژ بەڕۆژوو بێت. ئەوانیش پێشنیارەکەیان پەسند کرد. بەلأم سەرەتا چاودێرییەکان زۆر بێ بەزەییانە بوو، چونکە لە چواردە ڕۆژی یەکەمدا تەنانەت مۆڵەتی ئاو خواردنەوەشیان پێنەدا (هەرچەند ئاو نەخواردنەوە لەنێو مەرجەکانیاندا نەبوو)، هەروەها مۆڵەتی چونەدەر لە ژوورەکەشیان پێنەدەدا، لە حاڵێکدا هەوای ناو ژوورەکە خاوێن نەبوو. لەوەش خراپتر نەشیان دەهێشت بخەوێ، گلۆپێکی زۆر ڕووناکیان لە ژوورەکەی هەڵواسیبوو، بۆ ئەوەی هەموو جموجۆڵێکی ناوبراو بخەنە ژێر چاودێرییەوە؛ لەبەر ئەوەی نەکا کارێکی بچکۆلانە بکات کە لە قورسی برسێتێکەی کەم بکاتەوە. دوای ١٤ ڕۆژ مۆڵەتیان دابوو ڕۆژانە دوو جار لە ژوورەکەی بێتەدە دەرەوە تا کەمێك پیاسە بکات، بەلأم کەسێکی جێی متمانەیان بەدیارەوە دانابوو تا چاودێری بکات. لەکاتی پیاسەکردنەکەیدا بە بەرچاوی هەمووانەوە لە حەوزێك ئاوی دەخواردەوە کە ئاوەکەی پاك بوو. ناوبراو ڕۆژی ٢٨ی مانگی "حوزێران"ی ساڵی ١٨٨٠ دەستی بە ڕۆژووەکەی کرد و ڕۆژی ٧ی مانگی "ئاب"ی هەمان ساڵ کۆتایی بە ڕۆژووەکەی هێنا، واتە ٤٠ ڕۆژ بەڕۆژوو بوو. ١٥ کلیۆ لە کێشی کەمی کردبوو. دوای شکاندنی ڕۆژووەکەی بە ماوەیەکی کەم کێشی لەشی هاتەوە تایمی خۆی. لە ڕووی تەندروستییەوە هەر مەپرسە، لەم بارەیەوە هەر ئەوەندە بەسە کە بزانین ئیتر دکتۆر "تنەر" دوای ئەوە چیدی نەخۆشی بەخۆیەوە نەبینی، واتە ڕێك دوای تەمەنی ٤٧ ساڵی، کە ئەم ڕۆژووەی گرت، تا تەمەنی ٩٠ ساڵی، کە کۆچی دوایی کرد، نەیزانی نەخۆشی چییە. دوای

ئەم رووداوە هەموو نەخۆشەکانی خۆی بە رۆژوو چارەسەر دەکرد. ناوبراو هەمیشە بە پێداگرییەوە دەیووت رۆژوو شیفا بەخشە و توانا جەستەیی و ئەقڵییەکانی مرۆڤ نوێ دەکاتەوە.

پزیشکەکانی ئەو سەردەمە زۆریان ستایش کرد، بەڵام کارەکەیان بە سەرکێشی و خستنە مەترسی لەش دادەنا.

ئێستا دەگەینە خاڵێکی گرنگ، کە بەستراوەتەوە بە وەڵامی پرسیارێك کە بە مێشکی زۆربەی ئەو کەسانەدا دێت کە لەبارەی سوودەکانی رۆژوو دەخوێننەوە.

پرسیارەکەش ئەمەیە: بۆچی ئەم شێوازە (واتە رۆژوو گرتن)، نەبۆتە شێوازێکی باو لەنێو خەڵکدا ؟ بۆچی ئەمیش وەك شێوازە پزیشکییەکانی دیکە بڵاو نەبۆتەوە، لە کاتێکدا کە باشترین رێگا چارەی نەخۆشییەکانە، هەرچەند زۆر کەس بەرگریان لەم شێوازە کردووە، کە لە نێویاندا پزیشکی گەورە و ناوداریش هەبووە؟!!

وەڵام: وتمان لەمپەرو بەربەستەکانی بەردەم بڵاو نەبوونەوەی ئەم شێوازی رۆژووگرتنە زۆرن، کە گرنگترینیان، بەرهەڵستی کردنی زۆرێك لە پزیشك و کەسە نائەهلەکانە، هەروەها ئەو لەخۆبردووییەی کە لەم پێناوەدا پێویستە. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك هەبێ ئامادەی لەخۆبردوویی بێت و لەبەرامبەر ئەم پزیشکانە و گاڵتە پێکردنی کەسوکارەکانی و لۆمەکانی ئەوان و تەواوی دۆستانیدا خۆی راگرێ و بەرۆژوو بێت، کارەکەی ئەو بە کارێکی زیادە و مەترسیدار دادەنێن. مادام ئەم کارە بە خۆخستنە مەترسی دادەنێن، ئەنجامی سروشتی ئەو بابەتە ئەوە دەبێ کە پزیشکەکان قەناعەت بە خەڵك بکەن کە ئەم کارە مەترسیدارە و باش نییە. خۆ مرۆڤ دوو رۆحی نییە تا بە یەکێکیان فێری ئەزموون ببێ و ئەگەر لەدەستی دا،

بەوەی دیکەیان بژی. بێگومان ئەگەر ئەم قسەیە ڕاست بێ، کە (ڕۆژوو خۆخستنە مەترسییە!!)، ئەوا ئەو ئەنجامگیرییە ڕاستە. جگە لەم تاقمە، زۆر کەسی دیکە لەبەر ئەوەی کە ڕۆژووەوان لە ماوەی ڕۆژووەکەیدا تووشی ئازار و نارەحەتی دەبێ و ئیرادەی لاواز دەبێ و ترس دایدەگرێ، بە ڕەشبینییەوە دەڕواننە ڕۆژوو.

ئالەکسی سوفۆرین (نووسەری ئەم کتێبە) بەهۆی تاقیکردنەوە و ئەزموونەکانییەوە ڕێگایەکی نوێی پێشنیار کردووە و خستویێتییە چوارچێوەی بەرنامەیەکی ڕێكوپێك، کە دەکرێ بە ڕەچاوکردنی ئەم بەرنامەیە، پێش بە زۆربەی ئازار و نارەحەتییەکانی وەك سەر ئێشە و لەگێژەوە هاتن و...هتد، بگیرێت. کەواتە هەموو کەس لە توانایدا هەیە، بۆ ماوەیەکی گونجاو، بە شێوازەکەی ئالەکسی سوفۆرین بەڕۆژوو ببێت و گەوهەری گرانبەهای لەشساغی لەئامێز بگرێتەوە. لەم ڕێگایەوە ئەو باوەڕە نامێنێ کە ڕۆژوو گیان وژیان دەخاتە مەترسییەوە، لەباتی ئەوە ئەو بڕوایە دروست دەبێ، کە ڕۆژوو کردارێکە دەکرێ جێبەجێ بکرێ و مرۆڤ لە نەخۆشی و دەرد و ئازار دەپارێزێت و رزگاری دەکات.

بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە ئەم شێوازەی (ئالەکسی سوفۆرین)، تەواو بێ کەموکوڕی و بێ خەوشە و ناکرێت پەرەی پێبدرێت. نەخێر ئێمە هەرگیز لەو باوەڕەدا نین. خودی نووسەریش لەو باوەڕەدا نییە، هەر بۆیە داوا لەسەرجەم پزیشکەکان دەکات کار لەسەر ئەم بابەتە بکەن و لە ڕێگەی تاقیکردنەوە و ئەزموونە جۆراوجۆرەکانەوە، ئەم بابەتە دەوڵەمەندتر بکەن. ئەوەی پێویستە سەبارەت بەم شێوازە بوترێ ئەوەیە کە:

سوفۆرین ئەم شێوازەی گەیاندۆتە ئاستێك کە هیچ چەشنە ترس و نیگەرانییەك ناهێڵێتەوە، سەبارەت بەوەی کە ڕۆژوو زیانی هەبێ، هەروەها

ئەگەر هاتوو هەندێ کاردانەوەی بە ئازار بۆ رۆژووەوان روویدا، بە رەچاو کردنی رێوشوێنی پێویست نامێنێ. گرنگترینی ئەم کاردانەوانەش بریتین لە، برسێتی، هێڵنجدان و...هتد. پێویستە ئاگاداری ئەوە بین کە ئەم نیشانانە زیاتر دوای رۆژی سییەم (٣٠یەم رۆژ) دەردەکەون. ئەگەر کەسەکە نەخۆشی گورچیلەی لەگەڵ بێ، ئەوا رەنگە لە ١٠ رۆژی یەکەمیشدا ئەم کاردانەوانەی بۆ بێتەپێش کە بە خواردنەوەی نیو لیتر ئاوی شلەتێن، ئەم حاڵتەش نامێنێ. چونکە لەش حەزی بە ئاوی شلەتێن نییە، دوای نزیکەی ٢ دەقیقە، هەڵیدێنێتەوە، لەگەڵ هەڵێنانەوەی ئاوەکەدا، هەموو ئەو ماددانەش کە بوونەتە هۆی دروستبوونی ژانەسەر و ناڕەحەتییەکەی، دێنەدەر و کەسەکە هەست بە ئاسوودەیی دەکات.

گومانم لەوە نییە کە توێژینەوە و لێکۆڵینەوە و چاودێرییە وردەکانی "*ئالەکسی سوفۆرین*" و کەسانی دیکە کە، بەزەییان بە نەخۆشەکاندا دێتەوە، ئەوان بە زۆر دۆزینەوەی دیکەی وەها دەگەیەنێ کە رۆژوو گرتن ئاسانتر بکات. بەپێی بیرۆکەی "پەرەسەندن" شێوازەکەی ئەویش رێگەی گەشەکردن و پەرەسەندن دەپێوێ. هەموو شتێك لە قۆناغی دەرکەوتنیدا بچووکە و پاشان بەرەبەرە گەشە و نەشە دەکات. هەموو داهێنانەکان سەرەتا بە کەم بایەخ سەیر دەکرێن، پاشان بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر پێشدەکەون، هەر بۆیە منیش دەنگم دەخەمە پاڵ دەنگی نووسەری ئەم کتێبە و داوا لە پزیشکە دڵسۆزەکان دەکەم بەچاوێکی وردبین و کراوەوە یارمەتیمان بدەن، بۆ بەرەوپێش بردنی ئەم دەرمانە شیفابەخشە و ئەنجامی تاقیکردنەوە زانستی و وردەکانیان بخەنە سەر مەلۆی دەستکەوتەکانی ئەم شێوازی چارەسەرە.

من لەو باوەڕەدام ئەوان بوارێکی بەرفراوانیان بۆ ئەم کارە لەبەر

دەستدایە و کەسایەتی کۆمەڵایەتی ئەوان، خواستە گرنگەکانیان دێنێتەدی و مرۆڤەکانی دیکە بەتایبەت نەخۆشەکان، بە گرنگی کارەکەی ئەوان دەزانن و بە لێدانی دڵەکانیان سوپاسیان دەکەن و رێزیان لێدەگرن. دیارە ئەو سوپاس و پێزانینەی لەناخی دڵەوە دێتەدەر، لە هەموو سەروەت و سامان و گەنجینەکانی سەر رووی زەوی، بەرزتر و بەنرخترە.

هەروەها پێویستە بوترێت: گەورەترین پاداشتێك کە پزیشك دەستی دەکەوێ، ئاسوودەیی ویژدان و خۆشحاڵی دەروونییە، لەوەی کە بووبێتە ئامرازێك خزمەتی هاورەگەزەکەی خۆی بکات و لە نەخۆشی رزگاری بکات.

پزیشك لە دوو رێگایەوە دەتوانێت خزمەت بکات:

١- بەوی نەخۆشەکان هان بدات بۆ رۆژوو گرتن و لەم رێگایەوە هیوایان بۆ بگێرێتەوە و دڵخۆشیان بکات.

٢- بەهۆی نووسینەکانییەوە. کە لە رێیانەوە دەتوانێت چۆنێتی چارسەر کردنی نەخۆشییەکان بە رۆژوو، فێری خەڵك بکات. بەتایبەتی چونکە ئەم رێگایە پێویستی بە هاندانێکی زۆر هەیە، زیاتریش ئەگەر بۆ ئەو کەسانەی کە ئیرادەیان لاوازە و نەوسنن.

ئەرشمێندریت میخایل خلوف

پاشکۆ

دوای شکاندی رۆژوو
ئەو شتەی کە هەزاران جار لە رۆژووەکە گرنگترە

نووسینی: کابوک

١- رۆژووەکەتان کۆتایی هاتووە، پێویستە ئێستا بزانن چی بخۆن؟ چۆن بخۆن و چەند بخۆن؟

٢- پێویستە رۆژانی دوای رۆژووەکە چی بکەن بۆ ئەوەی نەخۆشییەکانتان سەرهەڵنەداتەوە؟ پێویستە چی بکەن بۆ ئەوەی دووبارە قەڵەو نەبنەوە؟

لەم بەشەدا لەو بابەتانە دەدوێین.

بەڕێز میهدیانی ٤٠ رۆژ هیچی نەخوارد و هیچ رووداوێکی ناخۆشیشی بۆ نەهاتە پێش، بەڵام رۆژی سێیەمی دوای شکاندنی رۆژووەکەی، لەهۆش خۆی چوو. بە ئەمبولانس بردیان بۆ نەخۆشخانە، ئاویان بۆ هەڵواسی و بۆ ماوەی ١٠ رۆژ لە نەخۆشخانە خەواندیان. کاتێك لێم پرسیّ بۆ وات بەسەرهات؟ وتی، رۆژی یەکەم، کە دەستم کرد بە خواردن، سەرەتا قاشێکی گەورە شووتیم خوارد، بەڵام خۆم پێڕانەگیرا و قاشی دووهەم و سێیەمیشم خوارد. کاتێك بە خۆم زانی شووتییەکەم هەمووی خواردووە، بینیم هیچ رووی نەدا. هەرچەند رۆژی یەکەم و دووهەم زۆر وریا بووم و بە پارێزەوە دەجووڵامەوە و کەمتر خواردنم دەخوارد. کاتیك بینیم دوای دوو رۆژو هیچ رووی نەدا، لە رۆژی سێیەمەوە بەرم بۆ بەرەڵاکرد، بۆیە تووشی سکچوون و

فشارێکی توند بووم، دواجار لە ئێوارەی سێیەم رۆژدا لەهۆش خۆم چووم و بە ئەمبولانس گەیاندمیانە نەخۆشخانە.

کەسێکی دیکە کتێبەکەی ئالەکسی سوفۆرینی لێ وەرگرتبووم و دوای خوێندنەوەی کتێبەکە، ئەم رۆژووەی گرتبوو، سەرەڕای ئەوەی لە ماوەی رۆژووەکەیدا تووشی زۆر کێشە ببوو، رۆژێك دوای شکاندنی رۆژووەکەی تووشی سکچوون و فشارێکی وەها ببوو، کە مردنی بەئاوات خواستبوو. ئەم کەسە دەیووت تەنها رۆژی دووهەمی دوای شکاندنی رۆژووەکەم، لەو ٤٠ رۆژ رۆژووە زیاتر ئازارم چەشت و گەیاندمییە نەخۆشخانە. لێم پرسی چیت خوارد و چۆنت خوارد؟ وتی دوای ٤٠ رۆژەکە بە شیر شکاندم، وتم هۆی ئەوەی کە تووشی ئەو ئازار و نارەحەتییە بوویت ئەوە بووە کە رۆژووەکەت بە شیر شکاندووە، شیرەکەش چەور بووە و بێ ئەوەی لەلایەن ریخۆڵەکانەوە هەڵمژرێ، خێرا کراوەتە دەرو تۆی تووشی سکچوون کردووە، پاشانیش نەتزانیوە دەبێ کام خواردنانە بخۆیت و زۆریشت خواردووە و باشیش نەتجووە.

ئەگەر کەسی رۆژووەوان، دوای رۆژووەکەی، نەزانێ دەبێ چ خواردنێك بخوات و ئەگەر زۆر بخوات و خواردنەکەش باش نەجووێت، تووشی سکچوون و تێکچوونێکی قورسی گەدە و ریخۆڵە و ئەعساب دەبێ، تێکچوونێکی وەها قورسی، کە لە توندی ئازار و فشار و نارەحەتی لە هۆش خۆی دەچێ.

کتێبەکەی ئالەکسی سوفۆرین لەم بوارەدا کەموکوڕی زۆرە. بۆ ئەوەی کەسی رۆژووەوان دوای رۆژووەکەی تووشی کێشە و گرفت نەبێ، پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:

١- نابێ بە خواردنی چەوری وەك شیر، رۆژووەکە بشکێت، چونکە

خواردنە چەورەکان، بێ ئەوەی لە لایەن ریخۆڵەکانەوە هەڵمژرێن، دەکرێنە دەرەوە ریخۆڵەکانت تووشی سکچوون و فشارێکی وەهات دەکات، کە دەتەوێ بچی بۆ سەرئاو و لەوێش هەست دەکەی ریخۆڵەکانت تووشی فشارێکی وەها بوون، کە خەریکە بێنە دەرەوە. بەکورتییەکەی، رەوشی تەواوی ناو سك دەشێوێ.

١- دوای رۆژووەکە، تا ٢ رۆژ، نابێ خواردنە رەقەکانی وەك برینج، گۆشت، نان، کەباب و تەنانەت شۆرباش بخورێت، چونکە ریخۆڵەکان، دوای ٤٠ رۆژ بەرۆژوو بوون، بەهۆی ئەوەی هیچ خواردنێکی تێنەچووە وەك ریخۆڵەی منالێکی چەند مانگانەی لێهاتووە و تەحەمولی خواردنە رەق و توندەکان ناکات.

٢- دوای تەواوبوونی کاتی دیاریکراوی رۆژووەکە، چیدی بەرۆژوو مەبن و خێرا بشکێنن: سەرەتا پیاڵەیەك ئاوی گەرم بخۆنەوە، دەبێ ئاوە گەرمەکەش کەم کەم بخورێتەوە و لەنێو دەمدا ماوەیەك بهێڵرێتەوە، بۆ ئەوەی بەباشی لەگەڵ لیکدا تێکەڵ ببێ. وریا بن، تەنها یەك پیاڵە ئاوی گەرم بخورێتەوە، نابێ لە پیاڵەیەك زیاتر بێ.

٣- دە (١٠) دەقیقە دوای خواردنەوەی ئاوە گەرمەکە، پێویستە بڕی پەرداخێك ئاوی سووپی بێ چەوری بخورێتەوە. پێویستە سووپەکە زیاتر بە پەتاتە، گێزەر، تەماتە، نیسك و دانەوێڵەکانی دیکە دروست کرابێت، ئەگەر پارچە ئێسقانێکی بێ چەوریشی تێدا بێت باشە، ئەگەر کەمێکیش زیا خوێ بێ باشترە. پێویستە لە رۆژەکان و هەفتەکانی دوای شکاندنی رۆژووەکەدا، کەمترین رێژەی خواردنی لێنراو و گۆشت بخورێت. دەبێ وریا بن، هەر کەوچکە سووپێك کە دەکرێتە دەمەوە، پێویستە زۆر لە دەمدا راگیرێ، بۆ ئەوەی لەگەڵ لیکی ناودەمدا تێکەڵ ببێت. تەنها دەبێ ئاوی

سووپەکە بخورێتەوە، تا سێ رۆژ دوای شکاندنی رۆژووەکە، نابێ پێکهاتەکانی ناو سووپەکە، وەك نیسك، نۆك، پەتاتە و شتی لەو بابەتانە، بخورێت.

٤- دە دەقیقە دوای خواردنی ئاوی سووپەکە، پەرداخێك ئاوی میوە یان خۆشاوی ناو قووتو، بخورێتەوە. لە هەموو حاڵەتەکاندا، وا باشترە ئاوی میوە، یان خۆشاوەکە، بە قامیش (قەسەب) بخورێتەوە، ئەگەر قامیش لەبەردەستدا نەبوو، ئاوی میوەکە زۆر بەکەمی بکرێتە نێو دەم و زۆر راگیرێ، تا بەتەواوی لەگەڵ لیکی ناو دەمدا تێکەڵ ببێ. ئەگەر خۆشاوی ناو قوتووش بەکار هێنرا، تەنها دەبێ ئاوەکەی بخورێتەوە.

٥- دوای هەر ژەمە خواردنێك، نابێ تا چوار کاتژمێر هیچی دیکە بخورێت، تەنانەت نە ئاوی گەرم و نە ئاوی سارد و نە چاش.

٦- تا سێ رۆژ دوای شکاندنی رۆژووەکە، پێویستە بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە شلەمەنی بخورێت، وەك هەموو جۆرەکانی سووپی بێ چەوری و جۆرەکانی شەربەتی میوەی وەك، شەربەتی پرتەقاڵ، شەربەتی گێزەر، شەربەتی سێو، شەربەتی ترێ و شەربەتی هەنار یان جۆرەکانی خۆشاو. ئەگەر کەسی رۆژووەوان پێشتر نەخۆشی شەکرەی لەگەڵدا بووبێت، باشترە ئەو خۆشاوانە نەخواتەوە کە بە شەکر دروستکراون.

جۆری خواردنەکان پاش سێ رۆژ

دوای سێ رۆژ، دەکرێ پێکهاتەکانی ناو سووپەکە بخۆن. پێکهاتەکانی ناو سووپەکە، کە بریتین لە (پەتاتە، گێزەر، تەماتە و دانەوێڵەکان). دەتوانن شۆربا بخۆن، میوە بخۆن، برنج و شلە و کەبابیش بخۆن. دەتوانن هەموو جۆرەکانی سەوزە و چەرەساتی کاڵیش بخۆن. بەڵام پێویستە لەکاتی

خواردندا ئەم سێ مەرجەی خوارەوە رەچاو بکەن:

مەرجی یەکەم: زۆر بە باشی خواردنەکان بجوون، بۆ ئەوەی تەواو لەگەڵ لیکی نێو دەمدا تێکەڵ ببێ. ئەگەر پێش رۆژووەکە هەر پارویێکتان ١٠ جار جووبێت، پێویستە ئێستا پێنج ئەوەندە، واتە ٥٠ جار بیجوون. پێنج ئەوەندەی پێشوو پاروەکە لەنێو دەمتاندا راگرن، تا تەواو لەگەڵ لیکی ناو دەمدا تێکەڵ ببێت و وەك ئاوی لێبێ، ئەو کات قووتی بدەن.

"**ڤیکتۆر پروشە**"ی پزیشك و نەشتەرگەر و زانای ناوداری فەرەنسی، لە کتێبی "رێگەی بەختەوەری"دا نووسیویەتی: "ئێمە بە ددانەکانی خۆمان گۆری خۆمان هەڵدەکەنین". مەبەستی ئەم زانایە ئەوەیە کە، ئەگەر کەسێك خواردنەکەی باش بجووێ؛ یەکەم، کەمتر نەخۆش دەکەوێ؛ دووەم، زیاتر دەژی. ئەوانەی کە باش خواردنەکانیان ناجوون، دەبێ باش بزانن کە گەدە ددانی نییە و ناتوانێ کاری ددانەکان ئەنجام بدات. یەکێك لە هۆکارەکانی هەوکردن و ئازاری گەدە و نەخۆشییەکانی دیکەی کۆئەندامی هەرسکردن، دەگەڕێتەوە بۆ باش نەجووینی خواردنەکان. بەتایبەت دوای ئەم رۆژووە، کە گەدە و ریخۆڵەکان هەستیارتر دەبن، دەبێ خواردن باش بجوورێت.

مەرجی دووەم: کە مەرجێکی زۆر گرنگە و پێویستە وەك ئاگادار کردنەوەیەك لە مەترسی ناوی ببرێ، بابەتی زیاخۆری و کەم خواردنە. دوای ئەم رۆژووە مرۆڤ لەئاست خواردن و نانخواردندا هەستێکی نوێی هەیە. مەبەست لە ئاگادرکردنەوەی مەترسییەکە ئەوەیە، کە مرۆڤ لەکاتی نان خواردندا هەست بە تێربوون ناکات و تەنها لەنێو دەمدا هەست بە خواردن دەکات، کاتێك پاروەکەی قووت دەدات، هەست دەکات پاروەکان ون بوون و لەنێوچوون، لە حاڵێکدا کە لە پێش ئەم رۆژووەوەدا، کاتی

قووتدانی خواردنەکە، مرۆڤ هەستی دەکرد خواردنەکە بە قورگیا دەچێتە خوارەوە و دەچێتە گەدەیەوە، هەروەها هەستی دەکرد گەدەی پڕ دەبێ و بەرز دەبێتەوە، بەڵام دوای ئەم رۆژووە، ئەو رەوش و هەستە نامێنێ. خاڵێکی دیکە، ئەوەیە کە، دوای رۆژووەکە مرۆڤ هەست دەکات خواردنەکان زۆر خۆشترن و لەبەر خۆیەوە دەڵێ: من پێشتر هەستم بە چێژی خواردنەکان نەدەکرد، ئێستا خواردنەکان چەند بەتام و خۆشن. لە دنیادا هیچ چێژێك ناگاتەوە بە چێژی خواردنەکان. بەدڵنیایەوە ئەگەر کەسەکە، پێش رۆژووەکە لەسەدا پێنج (٥٪) هەستی بە چێژی خواردن کردبێت، ئەوا دوای رۆژووەکە، لەسەدا سەد (١٠٠٪) هەست بە چێژی خواردنەکان دەکات. مرۆڤ دوای رۆژووەکە، لە بەیانییەوە تا ئێواری، هەموو بیروهۆشی لای خواردنە. کە لە خواردنی نانی بەیانی دەبێتەوە، بیری لای ئەوەیە کەی نیوەڕۆ دەگات، دوای نانی نیوەڕۆش، بیری لای ئەوەیە کەی ئێوارە دادێ و نانی ئێوارە بخوات. بەکورتییەکەی، خۆشترین چێژ لای ئەو کەسە، چێژی خواردنە. رەنگە ئەم رەوش و هەلومەرجەش لە ٤ مانگ بۆ ١٠ مانگ بخایەنێ. لەبەر ئەوە پێویستە مرۆڤ زۆر وریا بێ کە زۆرخۆری نەکات، چونکە زۆرخۆری مەترسی گەورەی بەدواوەیە. هەروەها ئەگەر وریا نەبن، لە ماوەیەکی زۆر کەمدا قەڵەو دەبنەوە. یەکێك لەو خاڵە گرنگانەی پێویستە لەکاتی نان خواردندا رەچاو بکرێ ئەوەیە کە، پێش دەستپێکردن، ئەو برە خواردنە دیاری بکەن، کە دەتانەوێ بیخۆن. بۆ نموونە، بڕی دوو کەوگیر برنج و دوو یا سێ کەوچك شلە بکەنە نێو قاپەکەتان و بەوردی لە خواردنەکەتان بڕوانن، ئەگەر پێتان وایە بڕەکەی زۆرە، کەمی بکەنەوە، چەند کەوچکێکی لێ هەڵگرن، دوای خواردنی نانەکە، هەست دەکەن تێر نەبوون؛ نەك تەنها هەست دەکەن تێر نەبوون، بەڵکو هەست بە

برسیيەتیش دەكەن. مەخابن ئەگەر چەند قاپی دیكەش بخۆن هەر هەست بە تێربوون ناكەن. هەست دەكەن پاروەكان لە قورگتان نەچۆتە خوارەوە.

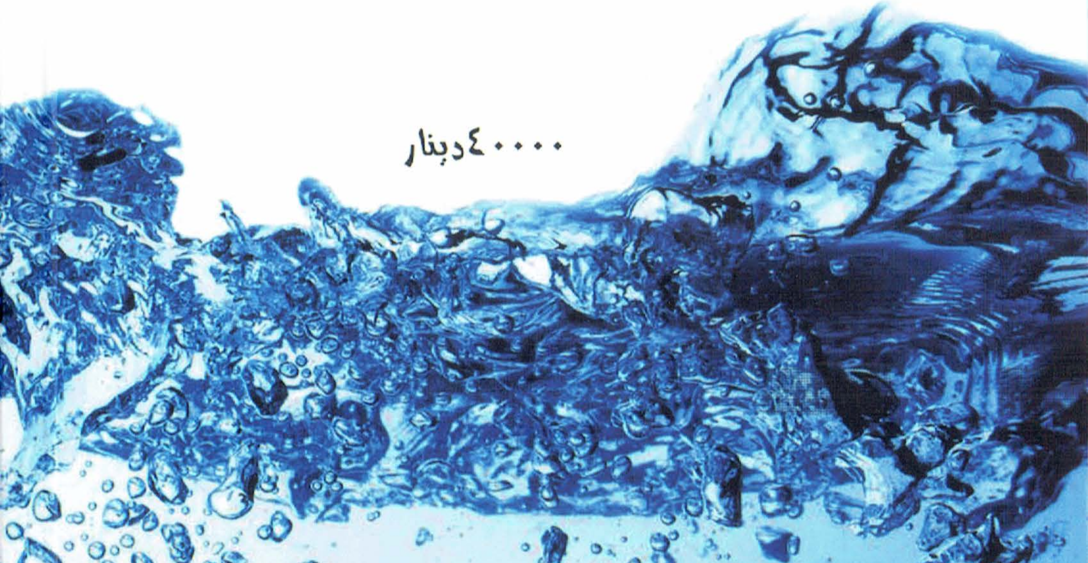
كەواتە پێویستە زۆر وریا بن و زۆر كەم بخۆن، لانی كەمەكەی، یەك لەسەر سێی ئەو خواردنە بخۆن كە پێش رۆژووەكە دەتانخوارد.

خاڵێكی دیكە ئەوەیە كە، نابێ لە سەر سفرە لە دوو جۆر خواردن زیاتری لێبێ، بەڵام میوە قەیناكا.

مەرجی سێیەم: ئەوەیە، دوای هەر ژەمە خواردنێك، نابێ تا ماوەی چوار سەعات هیچی دیكە بخورێت. یەكێك لە هۆكارە گرنگەكانی نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەرسكردن ئەوەیە كە، خەڵك لە نێوان ژەمەكاندا زۆر شت دەخۆن. بۆ نموونە، گوڵەبەرۆژە، چەرەس، میوە و چا و هەر شتكێكیان بكەوێتە بەردەست، دەیخۆن و سڵی لێناكەنەوە. هەموو كەسیش دەزانێ ئەم كارە باش نییە. یەكێك لەو كەسانەی سەردانی دەكردم و خوێندەوارییەكی ئەوتۆشی نەبوو، لەم بارەوە دەیووت: كاتێك كە خواردنێكی وەك شلە خەریكە دەكوڵێ، ناكرێ دووبارە هەندێك گۆشت، یا برێ شتی دیكەی تێكرێ. چونكە گۆشت و دانەوێڵەكانی نێوی، پێشتر كەمێك كوڵاون و ئەگەر بێتوو ئێستا گۆشت یان دانەوێڵەی دیكەی تێكرێت، شتە تازە تێكراوەكان لەچاو شتەكانی پێشوودا ناكوڵێن. گەدەش وەك قابلەمە و مەنجەڵی بوخار وایە، هەر بۆیە ناكرێ هەموو سەعاتێك خواردنی نوێی تێكرێ. هەندێك كەس هەموو دوو سەعات جارێك نان دەخۆن، یان لە نێوان ژەمەكاندا، چا یان شەربەتی میوە یاخود شتی دیكە دەخۆن. بەڵام ئێستا ئێوە كە، توانیوتانە بۆ ماوەی ٤٠ رۆژ هیچ نەخۆن و باشیش دەزانن كە وا باشترە هەر چوار كاتژمێر جارێك خواردن بخورێت، پێویستە خۆتان رادەگرن و لە نێوان ژەمەكاندا هیچ نەخۆن.

سەرچاوە: لەکتێبی "هیپنۆتیزمو چار"

"نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان بوونی دەرەکییان نییەو ئەوەی ئێمە دەیبینین پیس بوونی لەشە بەهۆی گەنینی بەکتریاکانو رژێنە ناپێویستەکانو چینە زیادەکانی ماسوولکە کۆنو رزیوەکانو ئەو چەوریانەی کە لەش تووشی بارگرانی دەکەن. بۆیە نابێ چارەسەر بەرەنگاربوونەوە بێ لەگەڵ بەکتریاکاندا، بەڵکو دەبێ خاوێن کردنەوەی لەش بێت لەو پیسییانە، کە میکرۆبەکانیش بە بەشێك لەو ماددە گەنیوانە لەقەڵەم دەرێن."



٤٠٠٠٠ دینار

خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا
سلێمانی سەرەتایی شەقامی مەولەوی
فەرعی سەعید تەها کۆیی
٠٧٥٠١١٢٨٣٨٨-٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧
Khebxanai chwarchra